Идёт подписка для жителей Крыма. Подписной индекс 88005

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№21 (653) 2021

www.aybolit.ru

16+

К тем, кто любит капусту, ковид не прилипнет

стр. 14

В наушниках слушаем музыку и теряем слух

УНИКАЛЬНЫЙ БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА!

Добрый день! Меня зовут Светлана, мне 63 года. Я не могу молчать! Дело в том, что мне очень повезло и я спешу поделиться со всеми, с кем могу, потому что это действительно чудо. Но обо всем по порядку. К 55 году жизни я думала, что жизнь закончена. И вот оно – свет в конце тоннеля: на глаза попалась статья об академике Борисе Васильевиче Болотове и его Бальзаме. Решила попробовать.

Я так рада! Теперь каждый день встречаю с радостью. Мужа тоже на ноги поставила. Этот чудо-Бальзам столько здоровья приносит!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ:

- ✓ Для нормализации работы всего желудочно-кишечного тракта, ликвидирует запоры, избавляет от изжоги.
- ✓ Для нормализации содержания сахара в крови и улучшения работы сердечно-сосудистой системы.
- ✓ Для повышения иммунитета организма.
- ✓ Для расщепления старых и больных клеток, а также клеток болезнетворных организмов.
- ✓ Для общего омоложения и оздоровления организма.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

250 ml 1250 руб
400 ml 1399 руб
500 ml 1750 руб

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

Реклама. ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Березовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

При гипертонии

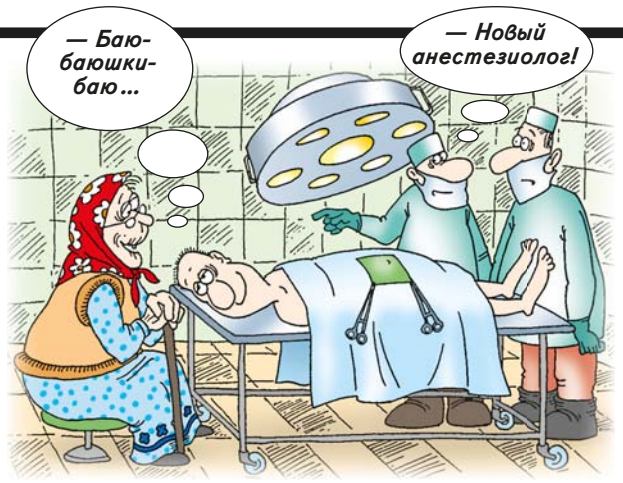
Чёрная смородина понизит давление

Залейте 2 ст. ложки ягод (можно сушеных или замороженных) стаканом горячей воды. Кипятите 10 минут на маленьком огне, настаивайте час. Процедите и пейте по 1/4 стакана отвара 4 раза в день.

Сладкое снадобье из тыквы и лимона

Пропустите через мясорубку 1 кг мякоти тыквы и 2 лимона с кожурой, но без косточек. Добавьте 1 кг сахара и перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой. Храните смесь в стеклянной банке в темном месте. Вместо сахара можно использовать мед.

ХОРОШЕМУ ЧЕЛОВЕКУ ТРУДНО СЕСТЬ НА ШЕЮ. ТАМ ВСЕ УЖЕ ЗАНЯТО...



Знаете ли вы, что...

● Комфортная для женщин температура — на 4 градуса выше мужской. По результатам последних исследований, тело мужчины за счет большей мышечной массы вырабатывает аж на 30% больше тепла, чем женское. Поэтому мужчины и чувствуют себя комфортно зимой. Для женщин же это — риск простудиться.

● Психическое здоровье женщины сильно зависит от того, что она ест, и напрямую связано с диетами, с помощью которых она пытается похудеть. Любое недоедание или отказ от правильной пищи плюс малоподвижный образ жизни превращает спокойную, уравновешенную даму в истеричку.

Новости

Без спиц и винтов

Российские ученые создают минерально-полимерные имплантаты для фиксации костей при переломах. Такие материалы, в отличие от металлических, которые используются сейчас в травматологии, полностью замещаются костной тканью пациента. При этом повторные операции для извлечения спиц или винтов не требуются. Такие имплантаты появятся через 3-5 лет.

Антибиотик из серебра

Безопасный для организма антибиотик из наночастиц серебра и «Мирамистина» появится скоро в аптеках. Он не токсичен, не вызывает привыкания микроорганизмов и при этом хорошо работает против большинства известных бактерий и вредоносных грибков. Разработкой занимались российские и южнокорейские ученые.

Лейкоз без слёз

Онкологи центра детской гематологии, онкологии им. Димы Рогачева впервые в мире испытали новую безболезненную технологию обследования детей с диагнозом острый лимфобластный лейкоз с помощью МРТ-аппарата. Чаще всего таким раком заболевают малыши до 5 лет. До сего времени всем им приходилось делать пункцию костного мозга.

Полезно знать

■ 50 ГРАММ МИНДАЛЯ (ЭТО ПРИМЕРНО 25 ЯДРЫШЕК) В ДЕНЬ СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ТАК ЖЕ, КАК ОДНА ТАБЛЕТКА СТАТИНОВ.

■ ПЯТНА ВИТИЛИГО ПОЛЕЗНО СМАЗЫВАТЬ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ НЕЖНОЙ МЯКОТЬЮ ДЫНИ.

■ ПРИ БРОНХИТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ЕШЬТЕ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ ЗУБЧИК ЧЕСНОКА, СМЕШАННЫЙ С 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ МЕДА.

Не навреди — **Для тех, кому за...**

Статины и возраст

НУЖНО ЛИ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ БОРОТЬСЯ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА С ПОМОЩЬЮ СТАТИНОВ.

Известно, что у людей до 65 лет высокий уровень холестерина в крови может увеличить риск сердечных приступов и инсультов. Что происходит с сосудами людей постарше при высоком уровне холестерина и как он влияет на сердце и сосуды, до сих пор не исследовано. Некоторые медики утверждают, что плохой холестерин для пожилых может быть полезен. Благодаря ему человек до глубокой старости способен выполнять домашнюю работу и жить долго. Более того, при низком уровне холестерина есть риск заболеть раком, тяжело протекают респираторные болезни.

Последние исследования показали также, что пользы от приема лекарств, известных как статины, которые снижают уровень холестерина, для людей старшего возраста меньше, чем вреда. Ученые называют это парадоксом факторов риска. Этим объясняется тот факт, что после 80 лет то, что считается опасным для здоровья у молодых, увеличивает продолжительность жизни тех, кому за... Речь идет о высоком уровне общего холестерина, более высоком кровяном давлении, увеличении массы тела.

Триглицериды — липиды крови, которые тело использует для производства энергии. Высокий уровень триглицеридов может повысить риск сердечно-сосудистых заболеваний у молодых людей. Но нет достаточной информации, может ли он увеличить риск инвалидности или смерти у пожилых людей.

Китайские ученые решили докопаться до истины: исследовать связь между уровнем триглицеридов, способностью думать, принимать решения и слабостью тела, потерей веса, возрастным бессилием. Исследование, в котором участвовали 930 китайских стариков, показало, что лекарства для снижения уровня холестерина не принесли им пользы.

ХОЛЕСТЕРИН, КОТОРЫЙ СЧИТАЕТСЯ ОПАСНЫМ ДЛЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, УВЕЛИЧИВАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ У ПОЖИЛЫХ.

Не упусти время!

SOS!

К сигналам тела надо внимательно прислушиваться, ведь они могут говорить о серьезных сбоях в организме. Какие признаки рака можно «услышать».

1 Легкое чувство царапания или жжения, когда проглатываете пищу. Более серьезный сигнал — становится трудно или неудобно глотать. Появляются болезненные ощущения. Этот симптом может указывать и на другие проблемы со здоровьем. В любом случае стоит пройти обследование.

2 Ранним признаком рака желудка считаются чувство усталости, одышка и дискомфорт в области желудочно-кишечного тракта.

3 Вы можете чувствовать насыщение, даже если съедите совсем немного. Так бывает, если в желудке растет опухоль. Больной катастрофически быстро худеет — это ранний симптом рака.

4 Еще один возможный симптом рака желудка — боль, тяжесть, чувство переполнения в подложечной области, изжога, вздутие, частые газы, отрыжка. Если они не прекращаются в течение трех недель, срочно обратитесь к врачу.

Другие ранние симптомы рака желудка: боль в животе и за грудиной, темный, почти черный стул, тошнота (когда опухоль закупоривает сосуды и препятствует прохождению пищи через пищеварительную систему).

В. Ф. Елистратова, онколог, врач II категории

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

В наушниках слушаем музыку и теряем слух

КРОМЕ ЭТОГО, У ТЕХ, КТО ПОДОЛГУ НОСИТ НАУШНИКИ, ОБРАЗУЮТСЯ СЕРНЫЕ ПРОБКИ.

Каждый десятый нажил эти проблемы, слушая громкую музыку в наушниках более одного-двух часов в день. При таком раскладе важно делать перерывы каждые 30 минут. Громкость должна быть комфортной для уха. Если рядом стоящие люди слышат музыку из ваших наушников, значит, звук слишком сильный. Кстати, у тех, кто любит подолгу носить наушники, нарушается процесс самоочищения слухового прохода. В результате образуются серные пробки. Если наушники к тому же не подходят по размеру, ухо травмируется, внутрь попадают бактерии и развивается инфекция.

Ситуация осложняется, если любители громкой музыки в наушниках едут в общественном транспорте. Сочетание музыки с вибрацией негативно влияет на слух. В результате человек рискует получить острую тугоухость. Причем она может наступить резко: просто однажды просыпаешься утром и понимаешь, что не слышишь, как прежде. Вылечить тугоухость очень сложно. Самыми опасными для слуха считаются внутриканальные наушники (вакуумные вкладыши). Звук в таких наушниках действует непосредственно на барабанную перепонку. Уже через три-четыре года может возникнуть частичная или полная потеря слуха.

Как определить, что теряете слух? Появляется звон в ушах; звуки стали приглушенными; нередко сложно понять речь собеседника.

Я. Ф. Лысенков, сурдолог

Кто-то рядом чихает

Во время поездки в транспорте держите во рту сушеную почку пряной гвоздики, корочку апельсина или лимона. В них содержатся эфирные масла, которые могут уничтожить вирусы, попавшие из воздуха в носоглотку. А еще неплохо носить с собой платок, смоченный пихтовым или лавандовым маслом, и периодически прикладывать его к носу, особенно если рядом кто-то чихает или кашляет.

Умные мысли

■ ПРИВЫЧКУ НЕ ВЫБРОСИШЬ В ОКОШКО. ЕЕ МОЖНО ТОЛЬКО ВЕЖЛИВО, СО СТУПЕНЬКИ НА СТУПЕНЬКУ, СВЕСТИ С ЛЕСТНИЦЫ.

■ ЧЕМ БОЛЬШЕ ПРИВЫЧЕК, ТЕМ МЕНЬШЕ СВОБОДЫ.

■ ЧЕЛОВЕК, ЖИВУЩИЙ ОБЫЧНОЙ, РАЗМЕРЕННОЙ ЖИЗНЬЮ, БЫСТРО СТАНОВИТСЯ РАБОМ СОБСТВЕННЫХ ПРИВЫЧЕК.

■ ПРИВЫЧКИ ОТЦОВ, И ДУРНЫЕ И ХОРОШИЕ, ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ПОРОКИ ДЕТЕЙ.

Едем погреться в жаркие страны

Чего нельзя делать, чтобы не испортить себе отдых.

1 Не пейте воду из-под крана, не покупайте еду у уличных торговцев. Тщательно мойте овощи и фрукты бутилированной водой.

2 Не заказывайте напитки со льдом — коктейли, ледяные соки и газировки. Нет гарантии, что для льда использовалась очищенная вода, а не та, которая течет из-под крана. Простое замораживание не защищает от микробов.

3 Зубы чистите только с кипяченой или бутилированной водой. Удивительно, но факт: заразиться вирусным гепатитом можно, даже если вы не проглатываете воду.

4 Не стоит есть торты, пирожные и прочие сладости, а также салаты и мягкие сыры. Завтраки, обеды и ужины в отелях, работающих по системе «все включено», растягиваются на часы. Все это время вкусности томятся на столе. А это самые благодатные условия для болезнетворных бактерий. Не давайте им шанс испортить вам отдых.

Цифры и факты

■ ПОЧКИ-ТРУДЯГИ, КОТОРЫЕ ФИЛЬТРУЮТ И УДАЛЯЮТ ВСЕ ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА ИЗ КРОВИ, НАЧИНАЮТ СТАРЕТЬ И УМЕНЬШАТЬСЯ В ОБЪЕМЕ В 50 ЛЕТ.

■ К 70-ЛЕТНЕМУ ВОЗРАСТУ ЧЕЛОВЕКА ПОЧКИ СПРАВЛЯЮТСЯ СО СВОИМИ ОБЯЗАННОСТЯМИ В 2 РАЗА ХУЖЕ, ЧЕМ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ.

Пригодится

КАШЕЛЬ сильный, сухой? Перетрите в порошок сухие листья мать-и-мачехи, смешайте с сахаром или медом (1:1) и принимайте по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день.

ПРИ бронхите смешайте 2 ст. ложки свежего сливочного масла, 2 желтка, 1 чайн. ложку муки и 2 чайн. ложки меда. Дайте настояться 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день перед едой до исчезновения кашля.

У ВАС ангина? 2-3 высушенных листа табака окуните на несколько секунд в кипяток, отряхните, приложите к горлу. Замотайте его платком и ложитесь спать. Повторите 2-3 раза.

ОТ старческого склероза. Смешайте 1 ст. ложку измельченного корня хрена со стаканом кефира. Принимайте смесь по 1,5 ст. ложки во время еды через день в течение месяца.

ФУРУНКУЛ назревает? Смешайте отварную фасоль с медом в однородную массу. Сделайте лепешку и приложите ее к фурункулу на ночь, закрепите повязкой.

Думай, думай

Как навредить почкам

Всего 140 г весит каждая почка, но выполняют они невероятно тяжелую работу. Навредить им проще простого.

ПРОХЛАДНО? НУ И ЛАДНО!

Если появляется мысль типа «Как-то прохладно... Ну да ладно!», гоните ее прочь. Тогда есть шанс познать все прелести пиелонефрита. Имейте в виду, что пиелонефрит не связан с переохлаждением напрямую. Сначала вы получаете цистит (чаще всего это касается женщин), потом не лечите его, и в один прекрасный день инфекция из мочевыводящих путей поднимается в почки. Чего, собственно, вы и добивались. Если переохладились настолько, что застудили почки, в первую очередь будет озноб и температура 38-39°С. Но если появилась боль в спине — это еще не значит, что беспокоят почки. Может быть, у вас радикулит.

НАЛЕГАЙТЕ НА БЕЛКОВУЮ ПИЩУ

Если есть отклонения в работе мочевыделительной системы, этот способ испортить почки для вас. Налегайте на белковую пищу — в ней высокая концентрация пуринов. В самих пуринах ничего плохого нет, наоборот — это строительный материал для генов, у них множество жизненно важных функций. Но чем больше пуринов в организме — тем стремительнее растет уровень мочевой кислоты. Чем больше мочевой кислоты, тем больше оседает солей в мочевыводящих путях и суставах.

Стать «счастливым» обладателем диагноза мочекаменная болезнь могут и те, кто отказался от мяса и рыбы. Так что если протеиновые коктейли заменяют вам завтрак, обед и ужин — продолжайте в том же духе. Результат не заставит себя ждать.

СИГАРЕТЫ — ВАШЕ ВСЕ!

Они дают фантастический эффект, разрушая все органы и системы. Почки тоже страдают, но не они главная мишень. Никотин вызывает хронический спазм сосудов. Даже после одной сигареты сосуды долго находятся в спазмированном состоянии. Отсюда гипертония, ведь вещества, регулирующие артериальное давление, на самом деле вырабатываются в почках.

Если уже имеются эндокринные нарушения, от жесткой воды в почках могут образоваться кристаллы, которые впоследствии сольются в камень.

ЛЕКАРСТВА ПОМОГУТ...

Этот пункт для тех, кто любит лечиться сам, не обращаясь к врачам. Есть много препаратов, вредных для почек. Многие анальгетики при длительном применении токсически действуют на почки. Нестероидные противовоспалительные препараты — аспирин, ибупрофен — снижают кровообращение в почках и повышают риск почечной недостаточности. Тот же эффект дают таблетки от давления, изжоги, противовирусные, антидепрессанты и другие препараты, которые можно спокойно купить без рецепта и принимать сколько угодно.

СОЛЕНАЯ ЕДА

Все, что нужно организму для нормальной работы — это 1/4 чайн. ложки хлористого натрия в сутки. Хотите навредить почкам — солите все, и побольше. От этого подскочит давление, за счет чего к почкам усилится приток крови. Они не справятся с нагрузкой и не смогут вывести жидкость (привет, отеки!).

Е. В. Журавкин, нефролог, врач высшей категории

Пить кофе или нет?

С ОДНОЙ СТОРОНЫ, УЧЕНЫЕ ГОВОРЯТ, ЧТО КОФЕИН ВЫЗЫВАЕТ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ И УВЕЛИЧИВАЕТ НАГРУЗКУ НА ПОЧКИ. С ДРУГОЙ СТОРОНЫ, ПРО КОФЕ НАПИСАНО СТОЛЬКО ХОРОШЕГО, ЧТО САМИ ИССЛЕДОВАТЕЛИ НЕ ЗНАЮТ, ЧЕМУ ВЕРИТЬ.

Актуальная тема

Всего один день был понос...

Съел что-то не то... — и больше никаких симптомов. Тогда откуда антитела?! Об этом мы беседуем с врачом высшей категории, гастроэнтерологом Юрием Максимовичем Селезневым.

— Боли в животе у заболевших ковидом возникают чаще всего ночью. Но гастроэнтеролога на дом не вызовешь. Что, собственно, происходит?

— С начала эпидемии классические симптомы ковида совсем другие: температура, кашель, одышка. Но во вторую волну пациентов, которые жалуются на желудочно-кишечные проблемы, стало больше. Правда, к гастроэнтерологу они обращаются, когда уже переболели. Сообщают, например, что один день был понос — и больше никаких симптомов. Но спустя время сдали анализ на антитела к коронавирусу, и они обнаруживались. Исследование ПЦР тоже дало положительный результат. Значит, это было не обострение хронического гастрита, мол, съел что-то не то, а бессимптомно перенесенный COVID.

— Можно ли как-то отличить боль в животе при гастрите или возникшую по другой причине?

— Чаще при заражении ковидом желудок болит, как при язвенной болезни. Это ночные боли, часто схваткообразные. Но они могут возникать также после еды или спонтанно, в любое время. Локализуются в эпигастральной области — над пупком. Может быть послабление стула, как правило, без слизи и крови. Причем на следующий день понос прекращается. Можно ли считать симптомом ковида тошноту (без рвоты)? Сомнительно, ведь тошнота появляется и при повышении давления. У страдающих желчнокаменной (мочекаменной тоже) болезнью коронавирус также может вызывать обострения с болевыми приступами. Во время пандемии, кстати, увеличилось количество пациентов, которым пришлось экстренно удалять желчный пузырь.

Другие симптомы: стало больше рефлюксов — кислотно-желчных забросов в пищевод. Изжога при этом такая сильная, что ее не снимают даже ингибиторы протонной помпы, и надо подбирать другие препараты и дозы. А самое характерное — вздутие живота и газообразование (метеоризм). Но, скорее всего, причина не только в том, что инфекция гуляет по желудочно-кишечному тракту, а еще и в стрессе. Заболев ковидом, люди нервничают...

> СОЛЯНАЯ КИСЛОТА, СОДЕРЖАЩАЯСЯ В ЖЕЛУДКЕ, ЭТОМУ ВИРУСУ НЕ СТРАШНА. ПОЭТОМУ ОН ЛЕГКО ПОРАЖАЕТ СЛИЗИСТУЮ.

— То есть гастроэнтерологам сейчас приходится не один орган лечить, а несколько. Какой из них страдает больше?

— Двенадцатиперстная кишка часто вовлекается в ковидный процесс, хотя эрозивные заболевания желудка и пищевода тоже проявляются. Такого количества поражений двенадцатиперстной кишки вплоть до изъязвления у пациентов раньше не было. Зарубежные исследования тоже подтверждают, что ковид атакует тонкий кишечник, а двенадцатиперстная кишка — его часть. Особенно у тех пациентов, которые имели заболевания желудочно-кишечного тракта, например заболевания пищевода или воспаление двенадцатиперстной кишки. Вероятнее всего, вирус присаживается там, где «тонко». А поскольку желудочно-кишечный тракт редко у кого бывает здоровый, многие из россиян оказались в группе риска. Кстати, когда человек болеет, он принимает много лекарств, в том числе нестероидные противовоспалительные, а то и антибиотики. На этом фоне легко развивается дисбактериоз в кишечнике, страдает печень. Так что проблемы с желудком и кишечником возможны и как последствия их лечения. Они в любом случае страдают, даже если это не «желудочный» ковид. После перенесенной болезни многие пациенты приходят к гастроэнтерологу с уже зарубцованными эрозиями. Но считать гастрит, в том числе эрозивный, результатом перенесенного «желудочного» ковида я бы не стал. А вот дуоденит — воспаление двенадцатиперстной кишки — вполне возможно и требует лечения.

— Считается, что соляная кислота, содержащаяся в желудочном соке, убивает любой микроорганизм, в том числе вирусы, которые проникают в желудок. Почему коронавирусу она не страшна, а слизистая желудочно-кишечного тракта оказалась такой уязвимой?

— У человека с нормальной и высокой кислотностью, скорее всего, желудочная форма ковида не разовьется. В группе риска — страдающие гастритом с пониженной кислотностью. И те, кто принимает препараты, понижающие секрецию кислоты, — ингибиторы протонной помпы, например омепразол. Они опускают кислотность до уровня нормы и ниже. А соляная кислота в низкой концентрации не защитит от патогенных микробов. И тогда коронавирус легко проникает в слизистую желудка и кишечника.

Зарубежные исследования показали, что при проблемах с желудочно-кишечным трактом и для снижения кислотности в период пандемии лучше принимать блокаторы Н2-гистаминовых рецепторов («Квамател», «Фамотидин»). Они не гасят соляную кислоту тотально, как это делают ингибиторы протонной помпы. А значит, дают возможность желудку предупреждать заражение ковидом — убивать вирус, когда он попадает. С другой стороны, такие препараты уменьшают иммунный ответ, тем самым предупреждая опасное осложнение ковида — цитокиновый шторм.

> У ЧЕЛОВЕКА С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА КОВИД, СКОРЕЕ ВСЕГО, НЕ РАЗОВЬЕТСЯ.

— Как восстановиться человеку, у которого пострадал желудочно-кишечный тракт — неважно, от ковида или от его лечения?

— Уже во время болезни увеличить дозу ингибиторов протонной помпы, если принимал их до заражения. А после выздоровления сделать биохимический анализ крови — выяснить, не повышены ли основные показатели ферментов печени (АЛТ, АСТ). Если они повышены, надо принимать препараты, улучшающие ее функции. Необходима копрограмма — анализ кала, чтобы понять, насколько пострадала микрофлора.

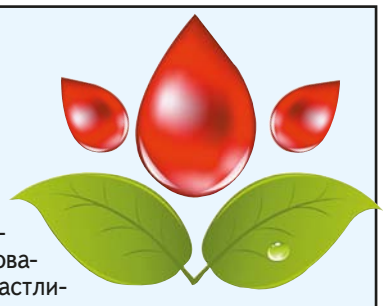
И еще важно контролировать свое душевное состояние — ни до, ни во время, ни после болезни не впадать в психоз.

Картофельный сок пьём правильно

При гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока рекомендуется пить сок клубней картофеля.

Готовить сок надо так: 2-3 картофелины вымойте мягкой щеткой в проточной воде, затем окуните в кипяток. Натрите на пластмассовой терке с кожурой, отожмите сок через несколько слоев марли. Получится 1/2 стакана. Выпивать его надо за 20-30 минут до еды 2 раза в день в течение 2 недель. После 2-недельного перерыва можете провести повторный курс лечения. Уже к концу второй недели вас перестанут беспокоить изжога, боли, тошнота и отрыжка, нормализуется кислотность желудочного сока. А после повторного курса гастрит и даже язва могут и вовсе исчезнуть. Для профилактики, особенно курильщикам, придется пить картофельный сок не один раз в год и обязательно осенью и весной, когда болезнь, как правило, обостряется.

Кому больше всех повезло



Ученые пытались выяснить связь COVID-19 с группой крови. Исследования проходили в Китае, Европе и США. Недавно были обнародованы результаты. Больше всех посчастливилось обладателям I группы крови — она защищает от ковида. Представители остальных трех групп болеют чаще. Меньше всех повезло людям, имеющим II группу крови. Считается, что она позволяет легко заразиться и повышает риск тяжелого течения болезни.

Размер талии предскажет...

Исследование итальянских ученых показало, что обхват талии больше 80 см у женщин и 94 см у мужчин достоверно свидетельствует о склонности пациентов к более тяжелому течению коронавирусной инфекции и даже предопределяет летальный исход в особо сложных случаях. Поэтому эндокринологи рекомендуют измерение объема талии у заболевших ковидом как обязательную диагностическую процедуру при поступлении пациента с коронавирусной инфекцией в стационар.

Цифры и факты

- 5 СТАКАНОВ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА ВЫРАБАТЫВАЕТ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК ЖЕЛУДОК ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.
- ЖЕЛУДОЧНЫЙ СОК СОДЕРЖИТ 0,5% СОЛЯНОЙ КИСЛОТЫ.
- ГАСТРИТОМ СТРАДАЮТ ОКОЛО 50% РОССИЯН.
- СОЛЯНАЯ КИСЛОТА ПОЗВОЛЯЕТ ЖЕЛУДКУ ПЕРЕВАРИВАТЬ МЕЛКИЕ КОСТИ, ДРЕВЕСИНУ И ДАЖЕ ПЛАСТМАССУ.

Вирусы гуляют...

Актуально

Любое инфекционное заболевание и диабет являются опасным сочетанием, поэтому стоит поберечься.

Осенью увеличивается заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями. Они влияют на уровень глюкозы крови, поэтому может потребоваться коррекция сахароснижающего лечения. Как контролировать гликемию на фоне сезонных простуд, вирусных заболеваний и COVID-19.

* Если появились симптомы любой вирусной инфекции, надо чаще измерять уровень глюкозы крови и вести дневник самоконтроля. При значениях более чем 13-15 ммоль/л определять кетоны в моче с помощью тест-полосок. Обращаться к специалисту при положительном анализе.

* При сахарном диабете II типа, если больной принимает соответствующие препараты, проконсультироваться с лечащим эндокринологом. Возможно, потребуется скорректировать лечение.

* Пейте достаточно жидкости, чтобы предупредить обезвоживание организма. Не злоупотребляйте мочегонными, которые, кстати, часто входят в состав таблеток от артериального давления.

* Контролируйте температуру тела и своевременно принимайте жаропонижающие препараты.

* Если поднялась высокая температура и вы принимаете парацетамол или цитрамон, ибупрофен, индометацин, аспирин или другие жаропонижающие препараты, контролируйте гликемию. Это связано с тем, что парацетамол и другие лекарства могут влиять на показания глюкометра.

Полезно знать

● Хорошо зарекомендовал себя при диабете корень лопуха. Его нужно выкопать, хорошо вымыть. Затем настрогать 1 ст. ложку, с вечера залить стаканом кипятка и оставить на ночь. Утром процедить, жидкость выпить, а осадок выбросить. Пить, пока сахар в крови не снизится.

● При диабете пропустите через мясорубку гранат с косточками и кожурой и отожмите сок. Принимайте его по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение 2 недель. Затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите лечение.

● При долго незаживающих ранах и язвах рекомендуется делать примочки из отвара листьев эвкалипта. Залейте 30 г листьев стаканом крутого кипятка и кипятите при постоянном помешивании 30 минут. Остудите и процедите.

92% ТЕЛЕФОННЫХ РАЗГОВОРОВ — ПУСТАЯ БОЛТОВНЯ, СООБЩАЕТ СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА ФСБ.

На приёме у эндокринолога

Почему таблетки перестали помогать

Диабетом болею уже 15 лет. Хотя сейчас принимаю таблетки в максимальной дозе, сахар все равно повышенный. Врач говорит, что нужно переходить на инсулин. Почему таблетки перестали помогать?

Оксана, Хабаровский край

Когда возникает диабет, клетки поджелудочной железы вырабатывают недостаточно инсулина или же он плохо действует из-за избытка жировой ткани. В первом случае важно сберечь оставшийся резерв, ведь он не бесконечный. К сожалению, сознательных пациентов, которые строго придерживаются диеты, занимаются физкультурой, мало. Поэтому врач вынужден постепенно увеличивать дозу таблеток, влияющих на этот резерв. Но однажды наступает время, когда максимальная доза лекарства не помогает, а запасы собственного инсулина исчерпаны. Тогда выход один — начать принимать инсулин. Этого препарата не стоит бояться.

Еще одна опасная ситуация — когда пациенты самостоятельно увеличивают дозы таблеток, при этом жалуются, что уровень сахара остается высоким (не ваш ли случай?), соответственно, продолжают развиваться осложнения заболевания. К сожалению, не всегда можно полностью избавиться от них, даже когда пациент все же переходит на инсулин.

В. Я. Шабалина,
врач высшей категории

Намотай на ус

СКОЛЬКО МОЖЕТ ПРОЖИТЬ ЧЕЛОВЕК С ДИАБЕТОМ I ТИПА, ЕСЛИ ОН ОТКАЖЕТСЯ ОТ ИНСУЛИНА? ДИАБЕТИЧЕСКАЯ КОМА МОЖЕТ НАСТУПИТЬ ЧЕРЕЗ 1,5-6 СУТОК.

Тест-диагностика

Как далеко зашла болезнь

Выявить сахарный диабет на ранней стадии помогут пословицы и поговорки.

Диабетическая энцефалопатия — это одно из распространенных осложнений сахарного диабета. При поражении головного мозга у больного постепенно снижаются внимание, память, трудоспособность и качество жизни. При чем здесь пословицы и поговорки? У людей, страдающих этим недугом, уже на раннем этапе ухудшается способность понимать иносказательные выражения. Значит, по реакции на пословицы и поговорки можно судить, как далеко зашла болезнь, или разглядеть болезнь в зачатке. В эксперименте приняли участие 300 добровольцев.

Диабет любит полных

ПО ПРОГНОЗАМ УЧЕНЫХ, К 2045 ГОДУ ОЖИРЕНИЕМ БУДЕТ СТРАДАТЬ КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРТЫЙ ЧЕЛОВЕК.

Александр Пороховщиков, народный артист СССР. Он 15 лет не лечился. Родные не могли его заставить колоть инсулин и сесть на диету. Просто он не любил лечиться. Когда диагностировали диабет II типа, уровень сахара в крови достигал отметки 25 (а норма 5). Артист должен был пожизненно принимать инсулин. А он все отмахивался: «Сколько отпущено, столько и проживу». И жил, работал в свое удовольствие, ел жареную свинину, которую любил. Здоровье сильно подкосили судебные разбирательства с родственниками, вот сахар и подскакивал. Сосуды были буквально забиты сахаром, поэтому актер часто терял сознание. В марте 2012 года случился инсульт. Пороховщиков умер 15 апреля, причина смерти — остановка сердца.

P. S. По мнению психологов, в 25% случаев диабет развивается на фоне хронических бытовых стрессов. Склонны к «сладкой болезни» «совы», лентяи и люди с повышенной тревожностью.

Наталья Крачковская. Она больше десяти лет боролась с диабетом. Он вынудил жить по своим правилам. Актриса раньше безумно любила бананы — пришлось исключить их из рациона. Виноград тоже, хотя порой позволяла себе кисточку. Чай с сахаром артистка пила только раз в день, несладкий совсем не могла пить. Картофель старалась не есть. Похудела на 17 килограммов.

Помимо диабета II типа, у Крачковской была гипертония, отекали ноги, стоял кардиостимулятор. Уровень сахара сама себе замеряла глюкометром, он ниже 8 единиц не опускался, выше 9 не поднимался. Врачи назначили пожизненный прием гипогликемических препаратов. «Слава Богу, я не инсулинозависимая!» — говорила Наталья Крачковская.

Вячеслав Невинный. Ему ежедневно кололи инсулин. Он регулярно измерял уровень сахара и добился его падения до 8 единиц. Но Вячеслава Михайловича сахарный диабет убил в возрасте 74 лет. Из-за начавшейся гангрены сначала удалили стопу левой ноги. На следующий год вторую. Спустя три года артист умер. Все началось с того, что еще в молодости Вячеслав Михайлович принимал гормональные препараты, постепенно от них стал толстеть. А диабет, как известно, любит полных. При этом артиста невозможно было уговорить пойти к врачам. Как его только не уговаривала жена, даже рыдала, а он ни в какую! Когда стали невыносимо болеть ноги, пальцы почернели, пошли в больницу. Врачи сразу ошарашили: «Да у вас запущенный сахарный диабет!» Измерили уровень сахара — 16! Это очень высокий показатель. Сразу поставили диабет второй степени. Восемь лет актер боролся с диабетом, ничего не помогало. Однажды с женой поехал в Израиль, там ему стало легче. Ноги перестали болеть, но это было мимолетное облегчение. Актер исключил из рациона питания сладкое и жирное. Тщетно... Гангрену было не остановить. Если бы диабет выявили в самом начале заболевания, Невинный, возможно, до сих пор был бы жив.

Мои суставы словно помолодели

Когда у меня начинают болеть суставы, пью настой из корней сельдерея. Готовлю его так: 3-4 ст. ложки измельченных корешков заливаю 1 л слегка остывшего кипятка. Настаиваю 8 часов, процеживаю. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. А можно пить свежий сок корней сельдерея — по 1-2 чайн. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Месячный курс можно повторить после перерыва в 2-3 недели. После первого же курса я словно помолодела. Желаю, чтобы и вам помогло.

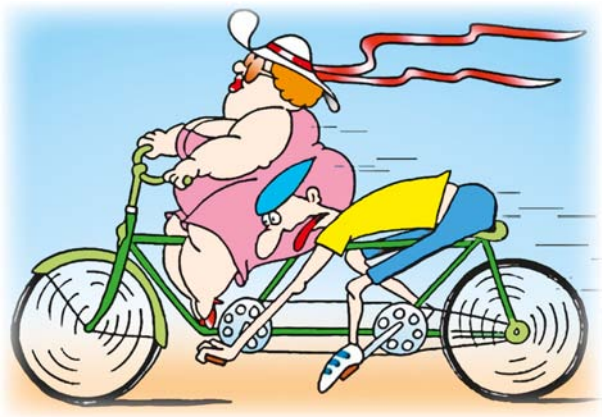
Н. А. Павлова, Волгоградская обл.

От приступов подагры — мочёная брусника

На зиму я заготавливаю бруснику в моченом виде. Так она хранится до самой весны. Главное в этом деле — правильно приготовить сироп. Никакой термической обработки не требуется. Спелые ягоды тщательно перебираю, очищаю от мусора и листочков. После промываю холодной водой, засыпаю в банки и заливаю сахарным сиропом. На 5 кг ягод понадобится 200-300 г сахара и 2-2,5 л воды. В каждую банку для аромата обязательно бросаю щепотку корицы и один бутончик гвоздики (ими при подагре нельзя злоупотреблять). Накрываю банки крышками и ставлю в прохладное место. Единственный минус такой моченой брусники — есть ее можно только через месяц после приготовления. Ем моченую ягоду по 1/2 стакана 4 раза в день.

Ирина Ивановна Федорова, Ленинградская обл.

НЕ ТОРОПИТЕСЬ НАЗЫВАТЬ ЧЕЛОВЕКА АНГЕЛОМ. МОЖЕТ, ЭТО ЧУДО В ПЕРЬЯХ?



Намотай на ус

Остеохондроз — это не болезнь. Это такое же возрастное изменение, как и седина, целлюлит, кариес. Так реагируют межпозвоночные диски и суставы на то, что люди, становясь старше, меньше двигаются. Чтобы избежать болей в суставах, несмотря на годы, нужно продолжать как можно больше двигаться. Во время движения улучшается кровообращение, поддерживается подвижность суставов. И всегда держите правильную осанку.

Рецепты молодости

ДИЕТА не слишком связана с тем, что ты ешь. Она заключается в том, что ты не ешь.

ПОЛЕЗНЕЕ бегать не утром, а вечером. Британские ученые пришли к выводу: утренняя пробежка снижает способность иммунной системы противостоять инфекционным заболеваниям.

ВСТАВАЙТЕ из-за стола с чувством легкого голода. Сведите к минимуму сладкую, соленую, жирную пищу, макароны и картофель. Питайтесь фруктами, злаками, овощами и орехами. Пейте воду.

Что полезно для суставов

- НОСИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СТЕЛЬКИ.
- ВЫСОКИЕ КАБЛУКИ — ЛИШЬ ДЛЯ ПРАЗДНИЧНЫХ ВЫХОДОВ.
- СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС.
- ПЛАВАТЬ.
- ХОДИТЬ В БАНЮ ИЛИ САУНУ.
- ЧАЩЕ УПОТРЕБЛЯТЬ ЖИРНУЮ РЫБУ, СОДЕРЖАЩУЮ ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ.

Компрессы, мази, пластыри...

КАК СПРАВИТЬСЯ С БОЛЯМИ ПРИ ПОДАГРЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ, НЕ ОБРАЩАЯСЬ В ПОЛИКЛИНИКУ.

■ Чтобы снять боль при подагре, смешайте 1 десертную ложку медицинского йода с 2 растолченными таблетками ацетилсалициловой кислоты, выждите время, чтобы раствор обесцветился. Наносите его на пораженное место и узелки кристаллических отложений при помощи ватного тампона. Сверху утеплите. Утром обмойте струей теплой воды с мылом. Курс продолжайте до тех пор, пока отложения не исчезнут.

■ Сода и йод, растворенные в воде, — еще одно прекрасное средство от подагры. Для приготовления ванночки растворите 1 ст. ложку соды и 1 каплю йода в литре теплой воды. Опустите больной сустав в раствор на 15 минут. Курс — 2 недели. Хорошо помогают при подагре и компрессы с этим раствором.

■ Смешайте в равных количествах соль и мед до однородного состояния. Смесь нанесите толстым слоем на хлопчатобумажную салфетку, оберните ею больной сустав, сверху наденьте полиэтиленовый пакет и утеплите тканью. Компресс оставьте на всю ночь. Делайте компрессы до тех пор, пока не появятся видимые результаты.

■ Домашнее или качественное магазинное сливочное масло растопите до жидкого состояния. Чистый медицинский спирт в том же объеме, что и масло, смешайте со сливочным маслом. На маленьком огне доведите до кипения, снимите с огня и остудите. Полученной мазью натрите больные суставы, сверху наденьте пакет и утеплите шерстяной тканью.

■ Смешайте соду, мед и горчичный порошок, взятые в равных количествах. Смесь нанесите на больной сустав, предварительно распарив его в горячей воде. Сверху наденьте пакет и утеплите. Оставьте на ночь, утром смойте.

■ Три луковицы, не очищенные от шелухи, залейте 1 л воды и варите на маленьком огне до тех пор, пока лук полностью не разварится. Отвар процедите и принимайте по стакану 3 раза в день в течение 2 недель перед едой. Затем сделайте недельный перерыв и снова повторите двухнедельный курс.

■ Полезно есть неограниченное количество ягод, фруктов и овощей: чернику, бузину (отвар из нее), морковь, яблоки, лимоны с сахаром, вишню, землянику. Чтобы не допустить обострения, принимайте настои череды, ромашки, листа березы.

Е. Л. Бакина, фитотерапевт

Здоров ли позвоночник?

Тест-диагностика

За каждый отрицательный ответ начисляйте 5 баллов, за каждый положительный — 10.

1. Вам исполнилось 35 лет.
2. Весите больше нормы на 10 кг и более.
3. Проводите большую часть дня за компьютером, письменным столом, в машине.
4. Не делаете зарядку. А может, спорт — ваша профессия?
5. Трудитесь на грядках, не разгибая спины.
6. Во время домашней уборки передвигаете мебель с места на место и таскаете тяжелые сумки из гастронома.
7. Всегда пользуетесь лифтом и общественным транспортом.
8. Недовольны своей осанкой.
9. Ваша походка утратила былую легкость.
10. Движения стали неловкими.
11. С трудом можете наклониться.
12. Когда потягиваетесь и наклоняетесь, ощущаете легкое похрустывание или скрип суставов.
13. В юности были выше ростом.
14. Курите.
15. Любите сладости, выпечку.
16. Пьете в течение дня мало жидкости (меньше 1,5 л).
17. Быстро раздражаетесь.
18. У вас есть плоскостопие?
19. Жалуетесь на головные боли.
20. Периодически чувствуете боли в шее или (и) спине.

Подведём итоги

Менее 120 баллов. Вас можно поздравить — у вас здоровый позвоночник, очевидно, что вы физически активны.

От 125 до 160 баллов. Шея и спина — слабые места, но вы пока об этом не подозреваете. Не дожидайтесь приступа. Лучше сбросьте лишний вес, начните ходить в бассейн.

От 165 до 200 баллов. У вас остеохондроз. Скоро вам будет трудно с ним справиться. Пора к неврологу, вертебрологу или посетите хотя бы только ортопеда. А для начала начните делать утреннюю гимнастику.

Три упражнения, которые надо делать при коксартрозе

Мой муж болен коксартрозом. От боли в тазобедренных суставах врач посоветовал ему делать три упражнения каждый день. Первое — сесть на пол, скрестив согнутые в коленях ноги перед собой. Постараться опускать колени все ниже и ниже, приближая к полу. Первое время будет сложно, но постепенно пятки подтянутся ближе к тазу, колени лягут на пол. Желательно в этой позе наклоняться вперед-назад, делать легкие повороты туловищем. Начинать нужно с 5 минут и увеличивать время, пытаясь достичь комфорта. Второе — сесть на стул, одна нога на полу, а стопу второй ноги, согнув ее в колене, положить на колено первой. Нужно, чтобы голень этой ноги располагалась параллельно полу, а ее пятка постепенно приближалась к туловищу. Потом поменяйте ноги местами. И третье — лечь на спину, ноги врозь. Постепенно раздвигать ноги все шире.

И. Н. Курилова, Омская обл.

ЧТО СКРЫВАЮТ ВРАЧИ?

Лазер побеждает простатит!

Все знают о научных достижениях Дмитрия Ивановича Менделеева и о его периодической таблице элементов. И почти всему взрослому мужскому населению страны известен его трактат «О соединении спирта с водой».

Но не все знают о том, что Дмитрий Иванович был женат дважды. И второй раз женился в весьма зрелом возрасте на семнадцатилетней художнице Анне Ивановне Поповой. Она была моложе прославленного химика на 26 лет.

Во втором браке у Дмитрия Ивановича родилось четверо детей. Последние (близнецы Василий и Мария) появились на свет, когда Менделееву было уже почти 60 лет!

Так что и в пожилом возрасте можно сохранить мужскую силу и здоровье!

Хотя в наше время это не так уж просто из-за сидячего образа жизни. Который часто приводит к простатиту и импотенции. И не все осознают, что эта болезнь ещё и смертельно опасна. Потому что всё идёт по нарастающей — воспаление простаты, простатит, импотенция, аденома простаты, рак...

Так что лечиться надо начинать как можно раньше. Но тут есть проблема — лечение простатита лекарствами не всегда эффективно. Почему? Дело в том, что в 90 % случаев причиной болезни является застой крови в органах малого таза. А если есть застой крови, то и лекарства туда не попадут! Получается, что снимаются только самые острые симптомы. А простатит становится хроническим и в 87 % случаев возвращается после лечения.

Лечение медикаментами практически зашло в тупик. Но, к нашему счастью, были изобретены особые медицинские терапевтические лазеры! И они лечат простатит!

ЛЕЧЕБНЫЕ ЛАЗЕРЫ

Ещё в 1989 году в СССР в Институте гигиены труда и профессиональных заболеваний было обнаружено лечебное действие инфракрасного лазерного излучения. Перспективы лечения лазером были огромны. Но понадобилось четверть века, чтобы стало возможным создание компактных лазерных терапевтических аппаратов!

И теперь инновационная медицинская техника пришла к нам на помощь! Отечественные медики и инженеры смогли создать современнейший специализированный урологический аппарат «Простамаг»!

Энергия его лазера активирует клетки тканей и эритроциты крови. Невероятно возрастает кислородная ёмкость крови! Что приводит к феноменальному улучшению кровоснабжения тканей и тканевого дыхания.

При этом энергия лазера — только спусковой крючок для начала оздоровления организма! Как небольшой толчок вызывает мощную лавину, так и воздействие лечебного лазерного излучения вызывает лавинное нарастание самооздоровления организма!

«ПРОСТАМАГ» ПРОТИВ ПРОСТАТИТА

«Простамаг», пожалуй, самое эффективное средство для лечения урологических заболеваний. Потому что лазер невероятно усиливает кровоснабжение всех органов малого таза. А в первую очередь простаты!

И ведь «Простамаг» не только лазер! В этом аппарате сочетается воздействие сразу тремя терапевтическими факторами. Это самые действенные из них: современнейшая лазерная терапия, низкочастотная вибрация и магнитотерапия. Комплексное воздействие приводит к взаимоусилению отдельных лечебных эффектов. Что и обеспечивает быстрое получение результата.

И этот эффективнейший медицинский аппарат мы теперь можем применять дома! В удобное нам время! Без посторонних глаз и стеснения. Ведь для применения «Простамага» не нужна посторонняя помощь. И сеансы лечения совсем не продолжительны.

В среднем курс лечения составляет 12 сеансов по 12 минут. Согласитесь, это совсем не обременительно — вечером уделить своему здоровью чуть больше десяти минут времени. Через три недели повторяем курс для закрепления эффекта. Никаких проблем!

ЧТО МОЖЕТ «ПРОСТАМАГ»?

А возможности его огромны! Вы только посмотрите, что он способен лечить:

- **хронический простатит;**
- **хронический уретрит;**
- **хронический пиелонефрит;**
- **хронический цистит;**
- **хроническое воспаление яичка и придатка;**
- **сексуальные расстройства (эректильная дисфункция — импотенция);**
- **снижение способности к зачатию.**

Возможности лечения с помощью «Простамаг» просто потрясают!

Лечение идёт на уровне элитной клиники!

КАК ЛЕЧИТ «ПРОСТАМАГ»?

«Простамаг» — специализированный урологический аппарат. Разработан специалистами. Поэтому он так результативен при лечении всех урологических болезней!

Что же при лечении происходит? «Простамаг» устраняет застойные явления, восстанавливает микроциркуляцию крови и функции предстательной железы. Вы получаете обезболивание (часто после первой же процедуры!). Он активизирует обменные процессы в больных тканях и уменьшает воспаление. Улучшает отток лимфы и ликвидирует венозный застой, что убирает отёки (и в простате тоже!). Стимулирует регенерацию повреждённых тканей. Восстанавливает половую функцию!

Возможность избавиться от простатита и отвести угрозу рака простаты — это потрясающий шанс для всех мужчин!

Аппарат поможет и при такой страшной болезни, как снижение фертильности (способности к оплодотворению).

НИКАКОГО РИСКА! ГАРАНТИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ ИЛИ ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ!*

Уже до 15 % супружеских пар страдают от бесплодия! И далеко не всегда это женская проблема! В 30 % случаев проблема однозначно связана только с мужчиной.

«Простамаг» многократно повысит эффективность медикаментозного лечения! Поможет вернуть счастье и гармонию в семью.

ПОЧЕМУ «ПРОСТАМАГ» ТАКОЙ ДЕЙСТВЕННЫЙ?!

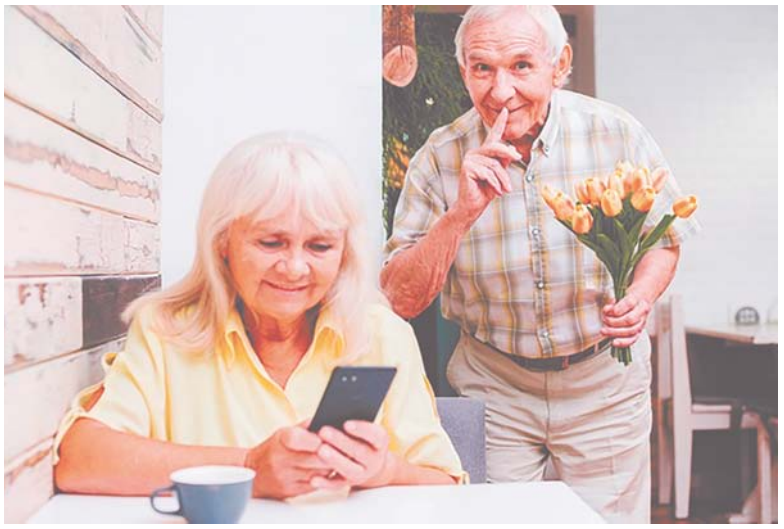
Потому что он сочетает действие инфракрасным лазерным излучением с постоянным магнитным полем и низкочастотной микровибрацией. Именно их научно обоснованное совместное, взаимоусиливающее действие и даёт потрясающий результат!

Как же они действуют?

Первый фактор — высокотехнологичный способ воздействия — лазерное излучение.

«Простамаг» — один из немногих аппаратов, которые способны его использовать. Применяется в нём невидимое для человеческого глаза инфракрасное лазерное излучение. Оно проникает глубоко в больную ткань. Расширяет сосуды, разгоняет кровь, мощно улучшает питание тканей и усиленно выводит токсины. Снимаются воспаление, отёчность и боль, ткани

Остерегайтесь подделок!
Упаковка с настоящим медизделием «ПРОСТАМАГ» опломбирована специальной защитной голограммой.



восстанавливаются. У большинства людей боли в простате проходят уже после второго сеанса, а у многих и после первого!

Второй фактор — низкочастотная микровибрация. Её действие производится прямо на простату!

Эффект потрясающий! Устраняются застойные проблемы в малом тазе и простате. Микроциркуляция крови многократно увеличивается! Намного усиливается эрекция. Из семи вибрационных режимов Вы можете подобрать подходящий именно Вам!

Третий фактор — магнитное поле. Меняет структуру и активирует кровь и лимфу. Растворяются их сгустки и снижается вязкость. Расширяются сосуды. Увеличивается скорость потока крови и лимфы, улучшается питание клеток и их детоксикация.

Так действует «Простамаг» — наше мужское спасение! Наши женщины будут счастливы с нами! Вернувшаяся уверенность в себе сделает жизнь насыщенной впечатлениями и полноценной.

«ПРОСТАМАГ» — СУПЕР АППАРАТ!

«Простамаг» изобретён и производится в России. Он зарегистрирован как медицинское изделие. Это специализированный урологический аппарат, но предназначен и для использования в домашних условиях! А по эффективности находится на мировом уровне! И он нам доступен!

«Простамаг»— просто подарок. Он покупается только один раз и решает все проблемы! И сколько сеансов лечения Вы проведёте — Вы решите по показаниям своего здоровья, а не по толщине кошелька!

«ПРОСТАМАГ» НУЖЕН ВСЕМ!

«Простамаг» замечательно прост в эксплуатации, невероятно эффективен!

Использовать его могут и мужчины, и женщины. Ведь этот медицинский аппарат поможет вылечить и коварно подступающий пиелонефрит, и неприятнейший, мучительный цистит!

Используя его, Вы получите здоровье! Избавление от болей! Возможность иметь детей! Семейное счастье! Душевное равновесие и уверенность в себе! Угроза страшных последствий не будет висеть над Вами!

У «Простамага» практически нет побочных действий. Уже после нескольких процедур появляется значительный эффект. У аппарата нет снижения действенности из-за привыкания. Он не требует отмены лекарственного лечения. Наоборот: если Вы принимаете какой-то препарат, то его подвод к органам малого таза намного увеличится вместе с увеличением подвода крови. И действовать лекарства будут намного сильнее!

Огромное достоинство аппарата в том, что при высочайшей эффективности профессионального уровня аппарат применяется дома! В удобное для Вас время! И Вам не надо бегать по поликлиникам на дорогостоящие и крайне неприятные процедуры. «Простамаг» сэкономит Ваши деньги, время и нервы!

Он способен вернуть Вам активную, полноценную жизнь! Ему уже благодарны тысячи мужчин по всей стране! И не стоит откладывать — простатит сам не проходит! А партия аппаратов по старой цене уже кончается. И ожидается поднятие цены.

Дело теперь только за Вами — Вы хотите вылечиться?! Хотите избавиться от боли и стать здоровым?

Вы это можете! Действуйте! И будьте здоровы!

АКЦИЯ!

При покупке аппарата «Простамаг» вы получите турмалиновые стельки стоимостью 1670 руб., БЕСПЛАТНО!**

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПРОСТАМАГ

8 (800) 777-85-97

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.
Консультация специалиста бесплатно!

Официальный интернет-магазин:
www.life7.ru.

433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ А-31

(В письме укажите свой номер телефона)

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Рег. уд № ФСР 2012/13536. *Подробнее об условиях возврата денежных средств по тел. 8-800-777-85-97. **Акция действует с 13.10.2021 по 24.11.2021. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Реклама. Проконсультируйтесь со специалистом.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Ситуация

Рядом с вами психопат...

По статистике, каждый сотый человек на земном шаре — психопат, значит, один из ста ваших знакомых наверняка относится к ним.

Он умеет нравиться и даже очаровывать

В отличие от нормальных людей, психопаты умеют нравиться окружающим. Это их особая способность. И они ею пользуются, когда стремятся завести с кем-либо тесные отношения. Как правило, психопаты сексуальны, привлекательны и буквально очаровывают людей своим пониманием. Психопат способен соблазнить на любые отношения с ним — семейные, любовно-сексуальные, дружеские. Потом медленно и упорно начнет «пожирать» вас и в конце концов попросту про вас забудет, взяв от вас все, что ему было нужно.

С психопатом можно жить, и даже счастливо...

Правда, для этого нужно быть таким же, как и он, психопатом. То есть придерживаться в жизни тех же принципов, что и он. Если нет, то ваша жизнь с ним превратится в вечный ад, выбраться из которого можно, только сбежав от него. Переделать такого человека не надейтесь, поскольку психопатия — это состояние личности и психики, а это неизлечимо. Современными методами и лекарствами психопатия поддается только небольшой коррекции. Поэтому не лишним будет уметь вычислять психопата, чтобы всегда держать с ним ухо востро и не причинить себе вред.

КАК ПРОВЕРИТЬ, НЕТ ЛИ РЯДОМ ПСИХОПАТА? ПРОСТО ЗЕВНИТЕ. ЗДОРОВЫЙ ПСИХИЧЕСКИ ЧЕЛОВЕК ТОЖЕ ЗЕВНЕТ. ПСИХОПАТ НЕ РЕАГИРУЕТ НА ЗЕВАНИЕ.

Как вычислить психопата

* Обаяние психопатов позволяет им делать то, что нужно им самим. Ездить на других — их любимое развлечение. Они умеют льстить, как никто другой.

* Психопаты хорошо говорят, заставляя окружающих слушать себя открыв рот. Вставить свое слово вам, скорее всего, не дадут.

* Психопаты никогда не бывают последовательны в своей жизни. Часто меняют место работы и учебы, друзей, любимых.

* Они постоянно врут. Всем и по любому поводу. Врут без толку и не особо стараются это скрыть. Поступки психопатов часто расходятся с их словами.

* Они не признают никаких норм поведения и моральных законов, в том числе юридических, считая их ненужными.

* Психопаты легко впадают в ярость и так же легко успокаиваются. Переключения между яростью и спокойствием могут быть практически мгновенными.

* В общении психопат придерживается снисходительно-презрительного тона. Делает он это всегда, когда не хочет казаться милым. Даже в отношении людей старше их по возрасту и положению. Его ироническая полуулыбка в ответ на все возражения оппонента часто доводит людей до белого каления. Как только такое происходит, психопат предлагает успокоиться. Или, напротив, начинает ломать руки, становиться на колени и просить прощения.

* Психопаты не помнят добра, но всегда помнят зло. И не только помнят, но и очень его преувеличивают. Общаясь с психопатом, вы всегда будете в курсе того, какие ужасные у него родители, дедушки, бабушки, знакомые, учителя в школе, воспитатели в детском саду. При общении с психопатом может возникнуть впечатление, что этот человек просто не понимает, что причиняет людям боль. Вам захочется объяснить ему это. Не торопитесь. Можете не сомневаться: психопат всегда знает, что делает больно, и делает это намеренно.

ЕСЛИ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ПИТЬ ЧЕРНЫЙ КОФЕ БЕЗ КАКИХ-ЛИБО ДОБАВОК, ВОЗМОЖНО, ВЫ ТОЖЕ СКЛОННЫ К ПСИХОПАТИИ.

* Психопаты двуличны и многолики. Свои маски они меняют ежеминутно. Вот только что психопат исполнял перед вами роль злодея и тут же превращается в несчастного ребенка, которого следует пожалеть. Но как только вы смягчитесь, он тут же попытается вас снова «укусить».

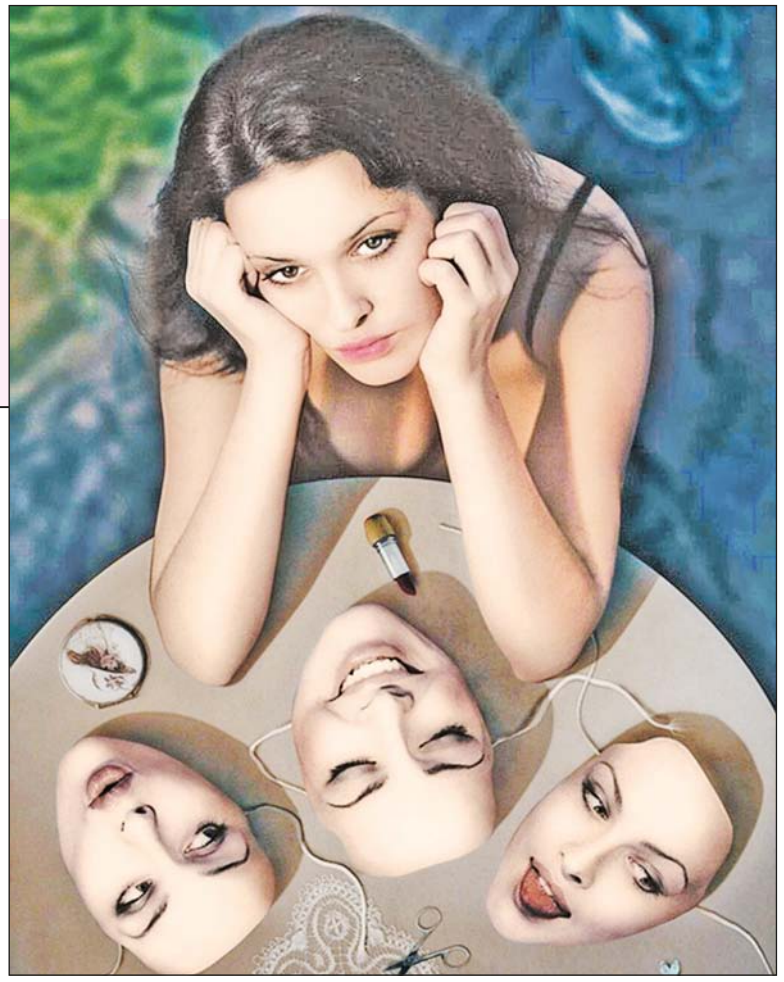
* В своих собственных недостатках и поступках психопат обвиняет окружающих, чаще всего близких к нему людей. При этом он прекрасно осознает, когда говорит неправду. В момент спора начинает обвинять вас в этой своей же лжи. Цель психопата — лишить своего собеседника душевного равновесия.

* У психопатов никогда не бывает с кем-либо длительных хороших отношений. У них нет друзей, с родственниками они почти не общаются, любовные партнеры бегут от них.

* За рулем психопат превышает скорость, подрезает, прижимает. Ему доставляет удовольствие видеть страх других людей, особенно если в машине он не один.

* У своих любовных партнеров психопаты обожают вызывать чувство ревности. Они запросто могут прийти на свидание и привести с собой «друга» противоположного себе пола. Такое поведение демонстрируют и мужчины-психопаты, и женщины.

Георгий Николаевич Мишин, психиатр, врач высшей категории



Психопаты и дети

За ребенком требуется регулярный уход, а это нервирует всех психопатов. И душевных сил у психопата — и женщины, и мужчины — нет. Для психопата не существует в мире никого, кроме него самого. Заботиться о ком-то — ребенке, домашнем питомце, даже о деревьях в собственном саду — для психопата непосильная задача. В лучшем случае он просто не будет любить своих детей. Такой родитель лучше находит язык с ребенком-подростком. Психопаты, не имеющие собственных детей, часто бывают школьными педагогами. Это вполне объяснимо. Несколько часов в школе — это не то же самое, что быть с ребенком день и ночь, стирать, купать, готовить пищу три раза в день. Кстати, психопаты в роли педагога изводят детей, принижают их человеческое достоинство по каждому незначительному поводу.

Процедурная

С мятой ванна

При нервном возбуждении залейте 5 ст. ложек измельченных листьев мяты 1 л крутого кипятка, накройте крышкой и оставьте на полчаса. Затем вылейте в ванну (температура воды 36-37°С). Ванну с мятой также можно приготовить и другим способом. Листья мяты положите в марлевый узелок и закрепите его под краном. Горячая вода, вытекая из крана, будет течь через него. Можно использовать и аптечную мятную настойку.

Ванна с аптечной ромашкой

Залейте 0,5 кг цветков ромашки 5 л кипящей воды. Настаивайте 30 минут и добавьте в ванну. Эта процедура снимает усталость, улучшает сон, успокаивает боли при суставном ревматизме. Курс — 10 ванн, ежедневно или через день, температура воды — 36-37°С, продолжительность процедуры в среднем 15-20 минут.

Из почты «Айболита»

Шапку я ношу даже летом

Пережив однажды невралгию тройничного нерва, я решила сделать все, чтобы такого ужаса у меня больше не было.

Всегда держу голову в тепле. Даже летом ношу шапочку или шляпку. После мытья сушу волосы феном.

Но самое главное — стала делать упражнения, которые «массируют» лицевой нерв. Движения и сокращения мышц лица вызывают облегчение во время приступа.

* Встаю перед зеркалом и делаю наклоны, круговые вращения головой в обе стороны, полностью расслабив шею, — 2 минуты.

* Потягиваю шею и голову как можно дальше в сторону каждого плеча — по 4 раза.

* Растягиваю губы в улыбке и свожу их в трубочку — по 6 раз.

* Набираю воздух в легкие и щеки, потом выдыхаю через узкую щель в губах — 4 раза.

* Втягиваю щеки — 6 раз.

* Закрываю и открываю глаза, сильно сжимая веки, — 6 раз.

* Поднимаю брови вверх, одновременно прижимая лоб ладонью, — 6 раз.

Эти простые профилактические меры вот уже два года защищают меня от невралгии.

М. В. Рудина, Калужская обл.

Перегнулся...

Ситуация

Исправить перегиб желчного пузыря медикаментозными средствами, скорее всего, не получится. Но можно попытаться уменьшить неприятные симптомы.

Как улучшить отток желчи из такого пузыря?

Не обязательно пить желчегонные препараты, достаточно включить в рацион продукты, которые стимулируют работу печени. Это горькие овощи и зелень, например, брокколи, белокочанная капуста, редис, хрен, кресс-салат, перья зеленого лука, рукола. Также помогут травы, содержащие горечь, например шалфей. А еще листья свеклы и все специи. Они увеличивают выделение желчи, которая позволяет переваривать жиры.

Какие симптомы указывают на застой желчи?

* Тупая боль в правом подреберье;
* частая отрыжка;
* увеличенная печень;
* темная моча и светлый кал;
* запоры или понос;
* неприятный запах изо рта;
* хроническая усталость, сонливость;
* горечь во рту.

Поможет ли оттоку желчи какая-нибудь гимнастика?

Лечебными являются любые движения — ходьба пешим шагом на короткие дистанции, медленные танцы, плавание.

На каком боку лучше спать для оттока желчи?

Лучше всего лечь на правый бок (это снимет спазм желчных протоков) и постараться расслабиться. Бывает, что такая поза помогает снять боль. Не вздумайте класть на живот теплую грелку — это может усугубить состояние.

Какие продукты не любит желчный пузырь?

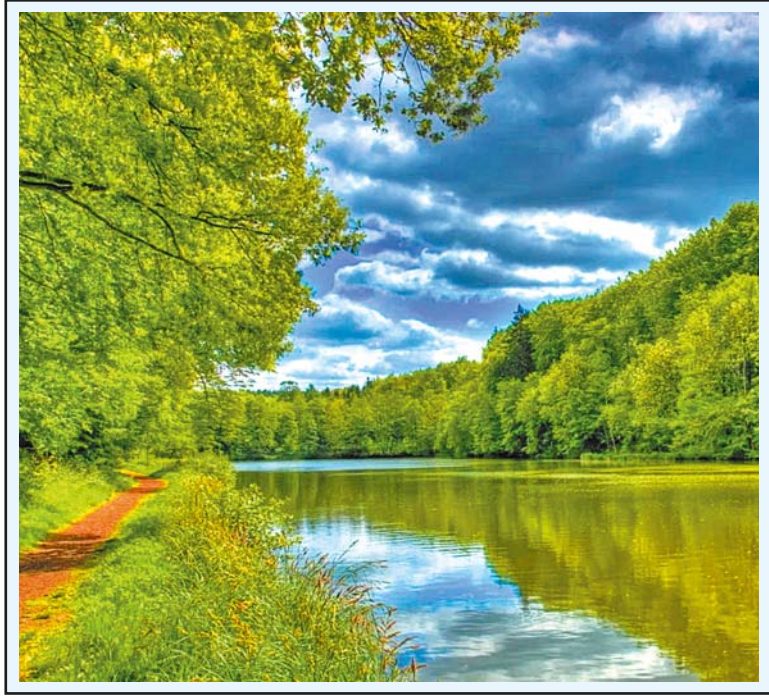
Жареные блюда, маринованные грибы и овощи, а также пряности, хрен, горчицу, соленое, квашеное, копченое, апельсины и цитрусовые. Также вредна холодная пища — она может вызвать спазмирование, то есть сокращение просвета желчных путей.

Ф. И. Носов,
гастроэнтеролог

Такие бывают перегибы

От изжоги

ДОСТАТОЧНО ТЩАТЕЛЬНО РАЗЖЕВАТЬ НЕСКОЛЬКО НЕЖАРЕНЫХ СЕМЕЧЕК ПОДСОЛНЕЧНИКА — И ОНА УТИХНЕТ.



Пью свекольный квас уже несколько лет

По молодости я страдала хроническим гастритом, а помог мне справиться с ним свекольный квас. Приготовить его совсем несложно. Очистите 2-3 свеклы средних размеров и залейте 3 л охлажденной кипяченой воды. Варите с приоткрытой крышкой 3 часа, пока не останется всего 1 л воды. Затем свеклу выньте, а отвар остудите до 40°С и слейте в литровую банку. Положите туда кусочек черного хлеба и поставьте в теплое темное место, чтобы температура была не меньше плюс 25°С. Банку накройте шарфом или теплым платком, но не крышкой. Квас оставьте на трое суток, затем процедите и пейте по стакану 3 раза в день до или во время еды в течение 2 недель. После чего сделайте перерыв на неделю и лечитесь еще 2 недели. Я пью свекольный квас уже несколько лет, и приступов боли в желудке больше нет.

Т. Н. Бакланова,
Тверская обл.

Вкусное лекарство от гастрита

При гастрите с пониженной кислотностью хорошо помогает такой состав: по 100 г листьев алоэ, меда, сливочного масла и какао. Порежьте лист алоэ на мелкие кусочки. Растопите масло, смешайте с медом. Добавьте в эту смесь алоэ, хорошо перемешайте. Разведите какао водой до густоты сметаны и соедините его с масляно-медовой смесью. Еще раз все перемешайте. Массу выложите в кастрюлю и поставьте томиться в теплую духовку на 3 часа. Следите, чтобы не подгорело. Достаньте кастрюлю, остудите, выловите шумовкой шкурки алоэ. Смесь разлейте по емкостям и храните в прохладном темном месте, но не в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды полтора месяца. Благодаря такому лечению кислотность у меня нормализовалась, сейчас желудок не беспокоит.

В. Н. Балахонова,
Амурская обл.

Ещё та проблема — ***Вы просили рассказать***

Слизь в пищеводе

ОНА ПОЯВЛЯЕТСЯ, ЕСЛИ ЖЕЛУДОК И КИШЕЧНИК НЕ ЗДОРОВЫ.

Что представляет собой слизь

Это особое гелеобразное вещество — муцин, которое входит в состав всех слизистых желез и вырабатывается также в желудке. Его избыток затрудняет прием пищи. У больного может возникнуть неприятный запах изо рта и кашель. Не заметить излишка слизи в горле невозможно. Потому что по утрам человеку приходится долго отплевываться, высмаркиваться и душиться от избытка этой слизи.

Слишком много кислоты

Количество слизи, которая вырабатывается в желудке, организм контролирует. Но когда в желудочном соке появляется избыток кислоты, слизь (муцин) начинается производиться в больших объемах. Причем больше всего слизи скапливается в пищеводе по утрам. Даже если недолго полежать (не только после длительного сна), в горле появляется першение, ощущается скопление слизи. Причиной появления избыточного количества слизи является прежде всего заболевание, которое в медицине называется рефлюкс-эзофагитом. А еще нервные потрясения и стрессовые ситуации, употребление лекарств, нарушение моторики желудка из-за неправильного питания, заболевания верхних дыхательных путей, употребление алкогольных напитков и другие вредные привычки.

Не хотите идти в поликлинику?

Быстро вывести слизь поможет простое промывание пазух носа и орошение глотки аптечными растворами морской воды. Есть еще один хороший препарат — «Ротокан» (настойка целебных трав — ромашки и календулы). Его добавляют в теплую воду и этим раствором полощут горло, а с помощью детской спринцовки промывают нос. Еще проще промывать носоглотку подсоленной водой, используя для этого морскую соль.

И все же от недуга это не избавит

Надо лечиться, иначе состояние может усугубиться и с пищеварением возникнут еще большие проблемы. Вымывание муцина из желудка поможет лишь на время. В первую очередь важно обследоваться и найти причину такого состояния.

Какое лечение назначает доктор?

Все зависит от того, что стимулирует избыточную выработку муцина. Это могут быть:

* антациды, понижающие кислотность желудочного сока;
* ферменты, которые пациент принимает для улучшения переваривания пищи и моторики кишечника;
* спазмолитики, понижая тонус мускулатуры кишечника, тоже способствуют образованию избытка слизи в пищеводе;
* противовоспалительные препараты, которые назначаются при болях и воспалении суставов, а также для снижения температуры тела;
* антибиотики и противовирусные средства — их назначают при гриппе и ОРЗ.

С. Б. Емцова,
гастроэнтеролог,
врач II категории

Думай, думай

ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ, КАКАЯ ПИЩА УСИЛИВАЕТ ВЫДЕЛЕНИЕ СЛИЗИ В ГОРЛЕ. ВОЗМОЖНО, ЭТО СТАКАН КЕФИРА, КОТОРЫЙ ВЫ ПРИВЫКЛИ ПИТЬ ПО ВЕЧЕРАМ, ИЛИ КИСЛОЕ ЯБЛОКО.

Тоже доктор

И орешки, и листочки

■ Смешайте в равных частях по массе пчелиный мед и толченые ядра грецких орехов. Съедайте по 2 ст. ложки смеси в день при болезнях желудка, запорах и как общеукрепляющее средство.

■ Свежий сок 2-3 молодых (молочных) плодов грецкого ореха готовьте 2-3 раза в день и выпивайте сразу же при сильных болях в желудке, несварении и плохой проходимости пищевода.

■ Настаивайте 2 ст. ложки молотых клейких листьев грецкого ореха в 2 стаканах кипятка в течение 2 часов. Пейте по 2 ст. ложки теплого настоя 3-4 раза в день до еды при тех же заболеваниях, что и сок.

Авторитеты дают советы

У ребёнка плоская стопа

Вопреки старым добрым шуткам про уклонение от армии, плоскостопие — вовсе не пустяковый недуг, а серьезная ортопедическая проблема. Она способна повлечь за собой многие хронические заболевания. Изменение формы стопы начинается еще в детстве, поэтому чем раньше родители заподозрят неладное и покажут ребенка доктору, тем лучше. Откуда берется плоскостопие у детей и как с ним справляться.

С рождения до трех лет

Примерно в год в жизни малыша происходит важное событие — переход в вертикальное положение. Ребенок делает первые шаги, познавая окружающее пространство. До 3 лет стопы у детей окружены развитой жировой прослойкой и визуально имеют плоскую поверхность, а костно-мышечная система еще недостаточно развита. Когда ребенок начинает совершать первые шаги, жировые «подушки» на подошвах берут на себя функцию рессор. Постепенно накапливается опыт самостоятельных активных движений в пространстве, и стопа приобретает обычный вид.

В этот период на стопе малыша формируются три точки давления, расположенные на пятке, участке возле мизинца и в области под большим пальцем. Между собой эти участки скреплены связками, мышцами и сухожилиями, таким образом вся конструкция образует три свода — два продольных (наружный и внутренний) и поперечный. При ходьбе они выполняют функцию амортизаторов, благодаря им походка обретает легкость, а ноги привыкают к многочасовым нагрузкам.

Теперь представьте, что своды стопы — эдакие арки, проходящие между каждыми двумя точками давления, — иногда из-за неправильного развития опорно-двигательного аппарата превращаются в прямые линии и уплощаются. Неслучайно в переводе с английского плоскостопие дословно переводится как «упавшая арка».

Тем не менее маленьким детям диагноз плоскостопие не выставляют. Но если ребенок начал ходить очень рано (до 9 месяцев), болел рахитом или имеет наследственную предрасположенность к плоскостопию, ортопед может назначить программу профилактики. Она включает массаж нижних конечностей, ходьбу по ортопедическому коврику и ношение ортопедической профилактической обуви. Цель ношения такой обуви — формирование правильного навыка ходьбы. Головной мозг запоминает последовательность сокращения и расслабления мышц для выполнения шага, благодаря чему ребенок продолжает ходить правильно даже босиком.

С трех до семи лет

В этом возрасте у детей формируется взрослая форма сводов стопы, и именно в это время ортопед чаще обнаруживает признаки патологии. Дополнительными причинами плоскостопия являются избыточный вес, неврологические и эндокринные заболевания. Заподозрить болезнь можно, если ребенок причудливо ставит ноги при ходьбе, а после долгой прогулки начинает хромать.

Лечение, назначаемое ортопедом, включает в себя ежедневное выполнение ребенком специальных гимнастических упражнений, плавание с ластами, иногда — физиолечение, способствующее повышению тонуса мышц. Прогноз лечения в этом возрасте благоприятный.

Предупредить развитие плоскостопия у дошколят помогут простые правила профилактики:

* покупайте удобную обувь, которая плотно фиксирует ногу;
* высота каблука не должна превышать 3 см;
* если есть возможность, сооружайте во дворе или на даче специальную дорожку из деревянных досок со множеством секций, заполненных гравием, шишками, песком;
* разрешайте ребенку ходить босиком по неровным поверхностям — голой земле, траве, песку;
* в рационе должно быть много продуктов, богатых кальцием, фосфором и витамином D (они важны для нормального развития костно-мышечной системы);
* следите, чтобы ребенок каждый день занимался спортом.

После 7 лет

У первоклассников своды стоп практически завершают свое развитие. При плоскостопии в этом возрасте могут проявляться первые осложнения в виде болей в ногах, нарушения осанки. Это происходит из-за потери амортизирующей функции стопы. Все толчки при беге и ходьбе передаются на вышерасположенные суставы и позвоночник, повреждая их. Со временем это может привести к артрозам суставов и раннему остеохондрозу позвоночника.

Чем помочь ребенку с плоскостопием?

Подберите для него правильную спортивную секцию с ограничением беговых и прыжковых упражнений. Купите ортопедические стельки (они помогут избежать осложнений), регулярно записывайтесь на курсы физиопроцедур, показанных при этой болезни. Такие меры помогут предотвратить дальнейшую деформацию костей стопы, быструю утомляемость при ходьбе и беге и нарушения осанки.

Говоря о плоскостопии у детей, нужно отметить два важных момента. Во-первых, многие родители относятся к заболеванию несерьезно. Во-вторых, среди специалистов существует гипердиагностика этой патологии. Первое приводит к запоздалому началу лечения, второе — к бессмысленному лечению здоровых стоп. Поэтому очень важно найти грамотного ортопеда и показывать ему свое чадо хотя бы раз в год до начала учебы в школе. Это поможет вовремя узнать о проблеме и сохранить детские ножки сильными и здоровыми.

О. Н. Подлесный, детский ортопед, врач высшей категории

Первые симптомы

■ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ ПОХОДКА ТЕРЯЕТ ПЛАВНОСТЬ, ПОДОШВА ОБУВИ МОЖЕТ СТАПТЫВАТЬСЯ НА ОДНУ СТОРОНУ.

■ ДЕТИ БЫСТРО УСТАЮТ ВО ВРЕМЯ ХОДЬБЫ, ПРОСЯТСЯ НА РУКИ, ЖАЛУЮТСЯ НА БОЛЬ В НОГАХ ИЛИ ПОЯСНИЦЕ.

Ситуация

Случайно проглотил жвачку

Что делать? Все мы слышали, что жвачка, которую по неосторожности может проглотить ребенок, рискует остаться в его кишечнике на несколько лет. Это не имеет ничего общего с действительностью. Жевательная резинка попадает из пищевода в желудок, после чего — в тонкий и толстый кишечник и выводится из организма естественным путем. Это касается и детей, и взрослых. Жвачка не может навредить. Так что, если ваш ребенок случайно проглотил жвачку — ничего страшного.

Малыш поперхнулся

Первая мысль, которая приходит на ум, — постучать по спине. Этого категорически нельзя делать. Самый эффективный способ очистить дыхательные пути — прокашляться. Если человек кашляет, значит, он может дышать. А вот постукивание по спине изменяет положение инородного тела в дыхательных путях — в худшем случае может произойти остановка дыхания. Что делать, если ребенок или вы поперхнулись? Успокоиться, обеспечить приток свежего воздуха, делать глубокие вдохи и кашлять. Этому стоит научить и ребенка.

Ну вот и всё! Выросла моя птичка. Выросла и уже в кармане зажигалку носит

А еще дочь красит губы. И глаза закатывает по самые брови, специальной щеточкой крашенные и парикмахером щипанные. Теперь это большое «фу» — с кривыми лахудровыми бровями ходить. Или вот еще деталь: маникюр в стиле «коготь тигра, затаившийся геккон».

А чего тут скажешь? Все, выросла доченька. Мамины каблуки ей не нужны, у нее кроссовок восемь пар и одни кеды. И духи любимые уже не мамины, а какой-то «Поцелуй ночного енота». И шоколадку от зайчика уже не примелет. В общем, я в растерянности. Вроде побить человека еще можно, но поздно.

А бывает и так: вдруг приходит оно, лохматое, с улицы и ротик делает скобочкой. С подружкой поругалась навсегда, чтоб ее телегой переехало! И плачет горькими слезами, и кулачком личико трет. И вот тут ты, наконец, простираешь родительское крыло, слегка помятое, но еще рабочее, и говоришь волшебные слова: «Давай пожрем?» Лежит, слезами давится, а ты спинку чешешь и по головке гладишь, гладишь...

Все, что остается нам, мамам, — прикрывать тылы. И обнимать. Почесывать свои собственные шишки, давно заживше, вдыхать фантомные боли от сотни раз сколотого сердца и снова повторять: «Давай пожрем?» А что еще? Ведь было что-то еще...

Юлия, Таганрог

Как разобраться?

Молочница или вагиноз?

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ВАГИНАЛЬНЫЙ КАНДИДОЗ (МОЛОЧНИЦА) И БАКТЕРИАЛЬНЫЙ ВАГИНОЗ, ВЕДЬ ПРОЯВЛЯЮТСЯ ОНИ ЗАЧАСТУЮ ОДИНАКОВО?

Откуда они берутся?

Причина молочницы — чрезмерный рост дрожжевых грибков Candida. Болезнь могут спровоцировать прием антибиотиков, некоторых гормональных препаратов, применение раздражающих гигиенических средств, нарушение иммунитета, диабет, беременность.

Вагиноз может появиться при нарушении баланса бактерий, которые составляют нормальную микрофлору влагалища. Количество наиболее полезных бактерий (лактобацилл) падает, а других (например, гарднерелл) увеличивается. Его могут провоцировать антисептики и ароматизаторы в гигиенических продуктах, остатки моющих средств на белье, спринцевание.

Как проявляются?

Обе болезни могут протекать бессимптомно. Женщины также могут какое-то время не обращать внимания на их проявления, если они не сильные.

Сходные симптомы бактериального вагиноза и молочницы: зуд, покраснение, раздражение слизистой влагалища. Также возможны боль и жжение при половом акте и мочеиспускании. Эти симптомы обычно более выражены при молочнице.

В обоих случаях усиливаются выделения из влагалища. Но при молочнице они обычно густые, творожистые, а при вагинозе — жидкие, белого или серого цвета. Выделения при бактериальном вагинозе имеют характерный «рыбный» запах, а при молочнице могут быть без запаха или немного пахнуть дрожжами.

И молочница, и вагиноз — не безобидные болезни. Так, при вагинозе, например, увеличивается риск заболеваний, передающихся половым путем, воспалительных заболеваний органов малого таза и невынашивания беременности.

Никакого самолечения!

Если появились симптомы молочницы или вагиноза, обязательно идите к врачу. Самолечение только навредит здоровью. Диагноз молочница врач часто может поставить без дополнительных анализов. Но может взять мазки из влагалища, а иногда с шейки матки. Для диагностики вагиноза также берутся мазки из влагалища или с шейки матки.

Что назначит врач

Молочницу лечат противогрибковыми средствами — местными (свечи, кремы) или пероральными (таблетки). Противомикробные средства для борьбы с бактериальным вагинозом также могут быть в виде таблеток или крема. Лечение обязательно нужно доводить до конца. Если этого не сделать, риск повтора заболевания увеличивается.

И. Н. Ромашина, гинеколог, врач высшей категории

Месячные появились, а потом снова исчезли...

Родила в 32 года, ребенку недавно исполнился год. После родов первая менструация пришла через 10 месяцев, она же была и последней. Тест на беременность отрицательный. Я до сих пор кормлю малыша грудью. Что со мной не так?

Оксана М., Калуга

Отсутствие месячных в период кормления грудью — нормально. На медицинском языке это называется лактационная аменорея. Многие женщины даже используют такую ситуацию как метод естественной контрацепции. Правда, он не очень надежный: менструации в этот период могут как появляться внезапно, так и исчезать. Причин для беспокойства нет, но, учитывая длительный срок кормления грудью, лучше все же пройти обследование у гинеколога.

КОГДА В ОРГАНИЗМ ПОПАДАЕТ СЛИШКОМ МНОГО РАБОТЫ, ОН НАЧИНАЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬ АНТИДЕЛА.

Сам себе доктор

При эрозии шейки матки

■ В эмалированной посуде доведите до кипения 100 г сливочного масла или любого животного жира. Снимите с огня, добавьте 20 г растопленного и очищенного прополиса. Держите на кипящей водяной бане 30 минут, процедите. Перелейте в стеклянную банку, плотно закройте крышкой. Сначала сухим тампоном очистите влагалище, потом введите тампон, пропитанный прополисной мазью, и плотно прижмите его к месту с эрозией. Держите 10-12 часов. Курс — 10-12 дней.

■ При эрозии шейки матки эффективны медовые спринцевания. Проводите их не менее двух недель — каждое утро и перед сном. Для этого в 0,5 л теплой (не выше 36,6°С) кипяченой воды растворите 1 ст. ложку меда. Хорошо зарекомендовали себя и медовые свечи. Для их приготовления на водяной бане растопите 2 ст. ложки смальца, остудите. Добавьте по 2 ст. ложки меда и сока алоэ. Все тщательно перемешайте и сформируйте свечи длиной 3,5 см и толщиной примерно в палец. Заверните их в полиэтиленовую пленку и положите в холодильник. Таких свечек понадобится 30 штук (из расчета по 2 свечи в день — утром и вечером). Курс — 15 дней. Другой рецепт приготовления свечей: 150 г сливочного масла, 5 ст. ложек меда, а вместо сока алоэ — 5 мл спиртовой настойки прополиса (пчелиного клея). Такие свечи вводят раз в день, вечером.

P. S. Лечение эрозии шейки матки долгое, но больше одного раза в день спринцеваться вредно. Важно, чтобы раствор для спринцевания был теплым — 35-36°С.

Для вас, мусью

ПРИ ИМПОТЕНЦИИ ПРИНИМАЙТЕ СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННЫЙ СОК ИЗ КОРНЕЙ СЕЛЬДЕРЕЯ ПО 1-2 ЧАЙН. ЛОЖКИ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

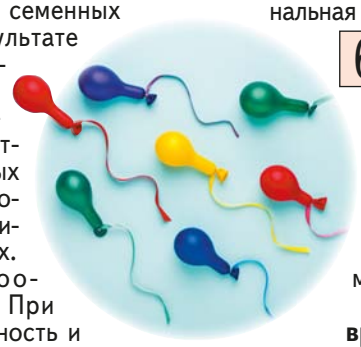
В сперме нет сперматозоидов...

Каждому мужчине с бесплодием врач обязательно назначает спермограмму, чтобы разобраться, есть ли патологии эякулята или нет. Какие нарушения может выявить обследование?

1 Азооспермия. Так называют отсутствие в эякуляте сперматозоидов. Хотя продукты секреции предстательной железы и семенных пузырьков, а также клетки сперматогенеза имеются. Причинами азооспермии являются перенесенная в детстве свинка; различные общие заболевания; генетические нарушения; воздействие радиации, алкоголя, лекарств, химических веществ. А также нарушения проходимости семявыводящих путей; воспалительные заболевания половых органов.

2 Акиноспермия, или неподвижность сперматозоидов в эякуляте, а следовательно, их неспособность к оплодотворению. Причинами могут быть различные факторы окружающей среды и образа жизни (курение, наркотики, алкоголь, вибрация, радиация, аутоиммунные и гормональные нарушения).

3 Аспермия. Патология, при которой в сперме нет ни сперматозоидов, ни клеток сперматогенеза. Эякулят в этом случае выделяется в малых количествах. Аспермия может быть из-за закупорки семенных протоков в результате травм и воспалительных процессов, при недоразвитии или отсутствии семенных протоков, патологиях яичек, генетических аномалиях.



4 Астенозооспермия. При ней активность и скорость передвижения сперматозоидов сильно снижаются. Обычно эту патологию вызывают воспалительные и гормональные заболевания, злоупотребление алкоголем, воздействие наркотиков, радиации, вирусов, инфекций, высоких температур.

5 Олигоспермия, или сильное уменьшение объема выделяемого при оргазме эякулята. Причинами могут стать пожилой возраст, простатит, гормональная недостаточность.

6 Некроспермия. Наличие в сперме практически 100% нежизнеспособных сперматозоидов. При этой патологии парам часто рекомендуют воспользоваться услугами донора спермы.

О. П. Гуляева, врач-репродуктолог

Надежда у меня только на пересадку почки

Три года назад я перенесла сильнейшую ангину. Пролечилась антибиотиками, как обычно, и все. Потом стала замечать, что ноги слегка отекают, но значения этому не придала...

Врачи не могли поставить диагноз

Как-то случайно измерила давление — 160/100 мм рт. ст. Начала обследоваться. Никто толком не мог поставить диагноз. Лежала сначала в кардиологии, потом сказали искать нефролога. Кто-то говорил, что у меня пиелонефрит, кто-то — нефросклероз, кто-то — гломерулонефрит... Потом один врач поставил диагноз интерстициальный нефрит. Я поехала в Москву, в клинику им. Тареева. Там поставили диагноз гломерулонефрит в латентной форме. Анализы были в порядке, кроме креатинина — 200 ммоль/л.

Врачи сказали, что нужно удалить гланды — источник инфекции, и все само пройдет.

Я вернулась домой, сделала тонзилэктомию. Чувствовала себя более-менее нормально. А потом поехала на почечный курорт. Видимо, там перепила воды — когда вернулась, стала отекать. Положили в больницу и посадили на цитостатики. Полгода мучилась, но улучшений не было. Наоборот — добавился нескончаемый цистит плюс частые простуды. Из-за цистита в прошлом году креатинин был 450 ммоль/л.

Креатинин все рос и рос...

А в феврале этого года все и началось. Во время месячных поехала кататься на лыжах — открылось маточное кровотечение. Через 10 дней привезли в больницу живой труп. Сделали чистку, потом перевели в нефрологию — креатинин был 900 ммоль/л. Сделали три переливания крови, креатинин снизился до 700 ммоль/л. Сказали, что надо поднять гемоглобин, и все будет хорошо. После выписки каждый день стала повышаться температура. Сдала анализы — креатинин снова поднялся до 900 ммоль/л. Опять больница. Через два дня креатинин был уже 1200 ммоль/л! Я уже не могла есть, все время тошнило. Знакомая врач сказала, что нужно было изначально настаивать на диализе. Мой лечащий врач был категорически против, мол, я выделяю 1,5 л мочи в сутки, поэтому справлюсь сама. Но в итоге диализ все-таки назначили. Как тряслась перед первой процедурой — не передать. Она для меня оказалась сродни попаданию в ад. Анестезиолог долго не мог вставить катетер под ключицу — сосуды тонкие. Я лежала и молчала, ждала только плохого. Видимо, покорилась судьбе... Потом все-таки вставили катетер в бедро. В общем, свой первый диализ я получила 1 апреля — и смех и грех. Так как после двух сеансов креатинин продолжал расти, стало ясно, что нужно искать диализный центр. По району попала в хорошую клинику. Все чистенько, стерильно. Во время диализа приносят бутерброды и чай с сахаром, потом на микроавтобусе развозят по домам. Проблема возникла только с катетером. В больнице мне не сказали, что его надо промывать каждый день. Наоборот, говорили не трогать. Поэтому он засорился. Пришлось ставить новый. В остальном все нормально.

Иногда не верится, что все это происходит со мной...

Как я, умница и красавица, могла докатиться до такой жизни?! Но, с другой стороны, уже как-то успокоилась, перестала думать: почему я? Живу и живу, стараюсь быть оптимисткой. Решительно настроена на пересадку почки. Сейчас ищу варианты. Что меня беспокоит? Во-первых, надо минимум полгода просидеть на диализе, чтобы, так сказать, совсем убить почки. Тогда при пересадке гломерулонефрит не поразит донорскую почку. Во-вторых, врачи говорят, что пересадка — не выход, мол, придется всю жизнь беречься и пить кучу таблеток. В-третьих, у меня сильно отекают ноги, в туалет хожу редко. В диализном центре сказали, что это нормально, со временем отеки уйдут. А пока в недиализные дни надо пить фуросемид (по 3 таблетки). Так ли это? Может, кто-то из читателей может ответить на мои вопросы?

Наталья, Московская обл.

Прошу помощи

У МЕНЯ АЛЛЕРГИЯ НА ПШЕНИЧНУЮ МУКУ

Проявляется она аллергическим ринитом. А я так люблю хлебобулочные изделия! Но уже месяц не ем мучное (хлеб, макароны, продукты с пшеничной мукой). Рацион очень скудный. Живу в съемной комнате, поэтому нет возможности печь хлеб из рисовой или кукурузной муки. Уже дважды на фоне ринита был гайморит. Кто живет с такой аллергией? Может она пройти?

Жанна, Грозный

НЕВРИТ НЕ ДАЁТ ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННО

Моя проблема — неврит лицевого нерва. Не знаю уже, с кем поделиться и к кому обратиться. Живу с невритом 6 лет. Ситуация была тяжелая, лечили месяца 3-4: иглоукалывание, ЛФК, нейролептики. Через полгода все стало более-менее хорошо. Врач назначил еще один курс иглоукалывания, но через несколько недель стали развиваться контрактура и синкинезии.

За эти 6 лет много чего перепробовала: массажи, тейпы, упражнения для мышц — ничего не помогает. Кажется, что все только усугубляет ситуацию. Не знаю, как жить дальше. Личная жизнь не складывается. Мама и подруги не говорят правду, уверяют, что все хорошо. Но я-то все вижу... Иногда даже жить не хочется. Всегда была красавицей, а тут такое. Боли нет, иногда после того как понервничаю или на погоду пораженную сторону стягивает, появляется подергивание. Но это ерунда, главная моя проблема — сильная асимметрия. Прошу не убеждать, что дело не во внешности... Захочет человек узнать душу, если не нравится внешность? Думаю, вряд ли. Люди воспринимают меня неадекватно: думают, что умственно отсталая или смеются. Не могу жить полноценной жизнью, комплексую, хоть в петлю лезь. Кто сталкивался с такой проблемой? Кому что помогло? Совсем отчаялась! Мне 24 года — самый расцвет, а хочется закрыться и никуда не выходить из дома.

Ника, Кировская обл.

КАК ВЫЛЕЧИТЬ МАСТОПАТИЮ БЕЗ ОПЕРАЦИИ?

Два года назад по результатам УЗИ мне поставили диагноз мастопатия. Гинеколог назначила «Мастодинон» (пила три месяца) и «Курантил» (принимала курсами). До лечения перед месячными грудь у меня всегда увеличивалась на целый размер, становилась болезненной. То в одной, то в другой груди ощущались уплотнения. После лечения все нормализовалось. В этом году для успокоения сама пошла на УЗИ, обнаружили признаки мастопатии. Сейчас ничего не принимаю, и снова в левой груди перед месячными появилось болезненное уплотнение. Собираюсь пойти на маммографию. Слышала, что многим уплотнения удаляют, но я не хочу соглашаться на операцию. Может, есть другие методы, которые помогут вылечить мастопатию?

При желчекаменной болезни залейте по 1 ст. ложке коры и корней барбариса 1,5 стакана воды. Кипятите 30 минут. Долейте до первоначального объема. Пейте по 50 мл 3 раза в день.

Ольга, Тамбовская обл.

УДАЛИЛИ ЗУБ МУДРОСТИ

Три месяца назад мне удалили нижний зуб мудрости. И началось... Сначала месяц не открывался рот. Потом, когда открылся, начались проблемы с челюстью. Постоянно что-то тянет, ноет, давит, колет, ощущаю мурашки. От висков до шеи периодически во рту что-то печет (нёбо, горло, десны). Бывают редкие дни, когда чувствую себя хорошо, но потом все повторяется по новой. Грешу на нервы и мышцы челюсти, так как стоматолог сказал, что у меня изменился прикус после удаления зуба. Но ведь столько времени уже прошло, должно же все восстановиться? Страшно, что это навсегда останется. К какому врачу идти, не знаю. Может, кто-то из читателей даст совет, подскажет, что делать?

Маргарита, КБР

ДЁРГАЮСЬ ОТ ЛЮБОГО ЗВУКА

Полгода назад я впервые начала замечать, что на испуг реагирую чуть сильнее, чем раньше, — вскрикиваю или дергаюсь. Через месяц пугаться начала уже больше и вздрагивала буквально от каждого велосипедиста, скейтбордиста или прохожего, который выезжал (выходил) у меня из-за спины. В такие моменты руки автоматически тянулись к голове. Потом стало еще хуже. Окружающие начали замечать, что я слишком дерганая. Несколько недель назад сама обратила внимание на то, что странно дергаюсь уже от любого звука, шороха и особенно от лая собак. Дальше — хуже. В последние дни странные дергания головой появляются даже из-за какого-то слова или мысли. Например, чужая речь, какое-нибудь слово или каждый телефонный гудок (и между ними) вызывают дерганье. Вроде и знаю, что за одним гудком последует другой, но контролировать себя не могу. Как избавиться от этих тиков?

София, Читинская обл.

К читателям

В КРЫМУ ВОЗОБНОВИЛАСЬ ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ». СЕЙЧАС МОЖНО ПОДПИСАТЬСЯ

НА I ПОЛУГОДИЕ 2022 ГОДА.

ЕСЛИ СРЕДИ ВАШИХ РОДСТВЕННИКОВ И ЗНАКОМЫХ ЕСТЬ БЫВШИЕ ПОДПИСЧИКИ, ПОДЕЛИТЕСЬ С НИМИ ЭТОЙ НОВОСТЬЮ.

Как убедить бабушку переехать ко мне?

У моей бабушки прогрессирующая деменция. Она наотрез отказывается переезжать ко мне в город. Очень долго надо уговаривать ее и стучать в дверь, чтобы впустила в дом, сразу не узнает. В доме творится что-то невообразимое: собаки, привязанные веревкой к камину, лужи непонятной субстанции... О туалете вообще молчу. Понимаю, что одной бабуле жить нельзя. Но, если уеду из города, потеряю работу, а такого я себе позволить не могу. Хотела забрать ключи, но бабушка их носит только при себе. Признание ее невменяемой займет год. Никаких сиделок бабушка не пустит. Раньше соседи заходили и помогали убраться, сейчас же она кроет их трехэтажным матом. Сердце кровью обливается. Не знаю, как ей помочь...

Юлия, Калуга

Спешим помочь

ПРИ ВИТИЛИГО ПОЛЕЗНО ЕСТЬ ОПЯТА

Для Анны из Костромской обл., автора письма «Врач, не особо разглядывая кожу, сразу поставила диагноз витилиго» («Айболит» №7 за 2021 г.).

Диагноз витилиго поставили и моей сестре. Избавиться от болезни навсегда не получится, но можно уменьшить количество пятен. Для этого сестра в течение месяца каждый день съедала 100 г вареных опят. Если не было свежих грибов, лечилась сушеными: промывала 7-10 г, замачивала и варила. Еще грибным бульоном смазывала пятна. Кроме этого, принимала внутрь настойку, приготовленную из опят. Заливала 25 г сухих грибов 0,5 л водки, настаивала 3 недели в темном месте. Принимала по 1 чайн. ложке с 50 мл воды 3 раза в день за полчаса до еды. Лечилась, пока настойка не закончилась. Настойкой тоже смазывала пятна 2 раза в день. К концу курса на шее пятна исчезли, а на руках осталось очень мало. Дело в том, что опята богаты медью, а именно ее нехватка может привести к витилиго.

Александра, Воронежская обл.

НОСИТЬ ПОВЯЗКУ НУЖНО ПОСТОЯННО

Для Тимура из Татарстана, автора письма «У меня бурсит локтевого сустава» («Айболит» №16 за 2021 г.).

Я лечила бурсит по стандартной схеме. Главное — это фиксирующая компрессионная повязка (носить ее надо почти постоянно). Утром и вечером делала компрессы с 10%-ным димексидом. Принимала «Вольтарен» в таблетках (50 мг 2 раза в день). Мазала локоть гелем «Вольтарен» (2 раза в день). Так надо лечиться 10-14 дней. По желанию можно добавить физиотерапию. Если бурсит запущен и скопилось много жидкости, тогда кроме вышеописанного лечения делают пункцию и назначают антибиотики. Примерно так я вылечила бурсит. Брали пункцию и вводили лекарства. Помогло, но ненадолго, потом все опять вернулось. Снова пролечилась, а потом было длительное восстановление — компрессионная повязка, полное исключение нагрузок на руку, «Вольтарен» местно (можно и внутрь).

Екатерина, Калуга

Я ТОЖЕ НЕ МОГЛА ОТНОСИТЬСЯ К ЕДЕ РАВНОДУШНО

Для Ольги из Ульяновской обл., автора письма «Наедаюсь до отвала, а потом бегу в туалет» («Айболит» №15 за 2021 г.).

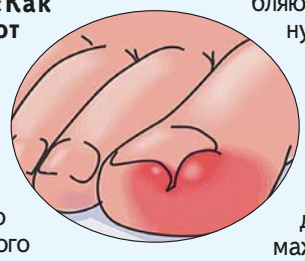
Истоки вашего заболевания кроются не в озабоченности своим здоровьем и стремлении похудеть, а в непреодолимом желании наесться впрок. У меня так сказываются последствия голода и безденежья в период войны в Чечне. Я не бегала каждый раз после еды вызывать рвоту, но равнодушно к еде относиться не могла, особенно к тортам и сливкам. Осознала, что пора остановиться, когда при росте 153 см вес превысил 65 кг. Стало тяжело подниматься по лестнице даже на второй этаж.

Начала бороться с собой самым примитивным, но эффективным способом. Наклеила на холодильник и кухонные шкафы стикеры с надписью: «65 кг — это много!». Поверьте, когда постоянно натыкаешься на эти напоминания о лишнем весе, желание наесться всего подряд и до отвала уменьшается. Нет, я не отказываюсь от еды. Ем 3 раза в день, из небольшой тарелки, последний прием пищи — до 19.00. И всегда держу в холодильнике обезжиренный йогурт — на тот случай, если захочется перекусить перед сном. Сейчас вешу 58 кг, но не собираюсь останавливаться на достигнутом. Не сомневаюсь, что и вы справитесь с недугом безо всяких врачей.

Лариса С., Таганрог

У меня всё началось с того, что неправильно подстригла ногти

Для Геннадия из Калужской обл., автора письма «Как избавиться от «дикого мяса»?» «Айболит» №8 за 2021 г.).



Мне ваша проблема очень близка. Сама мучаюсь уже много лет. Было и «дикое мясо», и много хирургических процедур. Началось все с того, что неправильно подстригла ногти. Первый раз мне обрезали часть ногтевой пластины — не помогло. Потом дважды удаляли всю пластину. Каким-то чудом ноготь перерос. Но потом поехала на море, сбила об камень ноготь на другой ноге — и пошло-поехало. Что только не делала! Пока хороший хирург не дал несколько советов.

Во-первых, ни в коем случае нельзя пользоваться кремами для вытягивания гноя — они все усугубляют положение. «Мясо» нужно сушить. Сначала хорошенько заливать перекисью водорода, потом держать в растворе марганцовки или смазывать йодом (одно из двух, я мажу йодом). Так делать минимум 2 раза в день. Проверено на личном опыте — помогает. По поводу кремов могу сказать тоже исходя из личного опыта: они приводят к катастрофе с пальцем. Для профилактики при первых подергиваниях пальца, если чувствуете, что он начал нарывать, смажьте его йодом. Еще врач говорил, что ноготь должен сам перерасти. И самое важное: обувь должна быть очень свободной. По себе знаю: летом проблем у меня нет, а когда начинаю носить туфли и другую закрытую обувь, ноготь начинает врастать.

Татьяна, Ульяновская обл.

Болят суставы?

ПОЛОВИНУ СТЕКЛЯННОЙ ЕМКОСТИ ЗАСЫПЬТЕ СКОРЛУПОЙ КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ, ЗАЛЕЙТЕ ВОДКОЙ. ДВЕ НЕДЕЛИ НАСТАИВАЙТЕ В ТЕМНОМ МЕСТЕ, ПЕРИОДИЧЕСКИ ВСТРЯХИВАЯ. НАТИРАЙТЕ НАСТОЙКОЙ БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ.

Пригодится

ВЫПАДАЮТ волосы? Залейте по 1 ст. ложке корня лопуха и аира и шишек хмеля стаканом кипятка. Через час процедите. Наносите настой на корни чистых волос 2-3 раза в неделю.

ПРИ тиреотоксикозе 1 ст. ложку плодов боярышника залейте в термосе стаканом кипятка. Через 2 часа процедите. Принимайте по 3-4 ст. ложки 3-4 раза в день 3 недели.

РАДИКУЛИТ замучил? Высушенные плоды конского каштана измельчите в муку. Тонкие ломтики черного хлеба намажьте сливочным маслом и посыпьте этой мукой. Закрепите хлеб на больном месте и завяжите сверху шерстяным платком.

Сам себе доктор — *Для тех, у кого грибок в паху*

Копеечная мазь стала моим спасением

Для Артура, автора письма о грибке в паху «Три месяца грибок не беспокоил, и вот опять...» («Айболит» №9 за 2020 г.).

ПРОЧИТАЛ ваше письмо, Артур, и решил помочь. По себе знаю, что это за зараза. У меня все началось зимой с ненавязчивого зуда в области мошонки. Я не придал этому особого значения. И вот однажды ночью проснулся от дикого зуда. В полусонном состоянии потянулся почесать, но с трудом остановился. А утром глянул — и обомлел! Кожа воспалилась, появились сочащиеся корочки, и зуд никуда не делся. Сразу решил идти в поликлинику, но перед этим пришлось побрить волосы в паху. Врач взял пробы кожи и сказал чаще мыться с мылом, не расчесывать и ждать результатов анализа. В пробах обнаружился патогенный грибок. Дерматолог прописал лечение — два крема («Травоген» и «Травокорт»). Один надо применять утром, другой на ночь. А еще таблетки «Ирунин». Симптомы вроде бы прошли, но ненавязчивый зуд, который был в самом начале, никак не проходил.

Все это я рассказал врачу на повторном приеме, на что получил ответ: «Не волнуйтесь, мы закрепим эффект». И порекомендовал продолжать пользоваться кремом и пить таблетки, но уже другие (название не помню). Через три дня я снова проснулся среди ночи и в полусонном состоянии начал чесаться. Зараза перешла еще и на внутреннюю часть бедер и начала распространяться к пупку.

Тогда я решил лечиться сам. Прочитал море информации и стал экспериментировать. Самое главное, как я понял, надо поменять действующее вещество. Купил мазь «Клотримазол», и она стала моим основным спасителем. Через пару дней результат уже был хороший. Две недели я пил тербинафин (таблетки), потом прекратил. Этот препарат дает сильную нагрузку на печень. Мазью пользовался месяц, 2-3 раза в день — утром, днем и на ночь. Единственный ее минус — плохо впитывается, и кожа не дышит. Не очень приятно, но я привык к такому образу жизни: часто мыться в течение дня и наносить мазь. Мыть с мылом — очень важный момент. Пот — ваш главный враг. Поэтому, если жарко и вы вспотели, при первой же возможности вымойте пораженную область.

Я женат, поэтому болезнь создавала трудности в половой жизни. Нужно было смывать мазь до полового акта и наносить после. Кстати, жена за все время не заразилась. После месяца лечения на коже стало появляться раздражение (то ли грибок давал себя знать, то ли это была реакция на длительное применение препарата). Тогда я перешел на «Экзодерил». Крем можно наносить всего один раз в день, и он прекрасно впитывается. Это сильно облегчило мне жизнь. Симптомы не возвращались, но я продолжал применять препарат, пока тюбик (30 г) не закончился.

Сейчас прошел месяц с момента, как я не пользуюсь никакими препаратами. С кожей все прекрасно, моюсь раз в день.

И еще несколько советов, чтобы не заболеть. Чаще мойтесь. Принимайте душ каждый день. Если работаете в коллективе, почаще мойте руки (после туалета, рукопожатий, прикосновений к дверным ручкам). Грибок очень живучий.

Владимир, Приморский край

Авторитетное мнение

К тем, кто любит капусту, ковид не прилипнет

Французские ученые пришли к выводу, что в регионах, в которых уважают квашеную капусту и кисломолочные продукты, ковидом болеют меньше. А если и заражаются, то переносят болезнь легче. Вот почему стоит добавить в свой ежедневный рацион эти блюда.

Капустняк

По 200 г квашеной и свежей капусты, 3 картофелины, по 1 луковице и моркови, по 1 ст. ложке растительного масла и томатной пасты, 100 г пшена, 2,5 л воды, зелень и соль по вкусу.

Отварите пшено до полуготовности. Добавьте нарезанный кубиками картофель, нашинкованную свежую и квашеную капусту. На растительном масле обжарьте натертую на терке морковь и нарезанный лук. Добавьте томатную пасту, перемешайте. Выложите обжаренные овощи в кастрюлю. Добавьте соль и нарезанную зелень и варите 20 минут.

Все-таки заболели ковидом? На завтрак, обед и ужин обязательно ешьте легкоусвояемые белки. Они есть в яйцах, нежирной рыбе, твороге.

Свиные ребрышки с кимчи

Свиные ребрышки, кимчи (острая корейская капуста), соевый соус, растительное масло, кунжутные семечки или кунжутное масло. Количество ингредиентов берется по вкусу.

Кимчи нарежьте крупными полосками. Ребрышки обжарьте до золотистого цвета на растительном масле. На ребрышки выложите кимчи, добавьте соевый соус и готовьте, пока капуста не станет мягкой. В конце добавьте кунжутные семечки или полейте кунжутным маслом и перемешайте.

Пельмени с квашеной капустой

500 г квашеной капусты, 2 луковицы, 700 г ржаной или пшеничной муки, 1,5 стакана воды, соль.

Квашеную капусту отожмите, порубите вместе с луком как можно мельче. Муку просейте на доску, сделайте в ней лунку, налейте туда воды, добавьте соль и замесите крутое тесто. Пельмени с квашеной капустой делают крупнее мясных — диаметром 8-9 сантиметров. Это нужно, чтобы поместилось больше начинки, объем которой уменьшается во время варки. Варите пельмени в подсоленной воде 10 минут небольшими партиями. Готовое блюдо полейте растительным маслом.

Сушеный творог

Понадобится 1,5 л кефира. Поставьте его на сильный огонь. Когда жидкость выкипит, огонь уменьшите и продолжайте кипятить, непрерывно помешивая. Масса становится желтой, влага испаряется, и творог остается в виде желтых крупинок. Можно подавать с маслом и/или медом.

Айран

1 л коровьего молока, 200 г катыка (или йогурта), 1/3 чайн. ложки соли.

Доведите до кипения 0,5 л молока и охладите до комнатной температуры. Добавьте катык или йогурт, тщательно перемешайте. Перелейте в стеклянную или глиняную посуду, накройте полотенцем и оставьте на 5-6 часов. Оставшееся молоко закипятите и остудите. Смешайте остывшее молоко с закисшим, посолите, хорошо взбейте миксером, венчиком или мутовкой. Готовый айран можно разбавить родниковой или минеральной водой в пропорции 3:1.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

На каждый день

ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСА, ПОЛЕЗНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАТЬ ПО 2 ЯБЛОКА, ОБЯЗАТЕЛЬНО ГОТОВИТЬ САЛАТЫ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ (ЛУЧШЕ С КРАСНЫМ), ВЫПИВАТЬ 2-3 ЧАШКИ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ, ЧАШКУ КАКАО, ЕСТЬ ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД.

Сам себе доктор

■ ХОТИТЕ ПОЧИСТИТЬ СОСУДЫ? СТАКАН СЫРЫХ СЕМЕЧЕК ПОДСОЛНЕЧНИКА ЗАЛЕЙТЕ 1 Л ВОДЫ. КИПЯТИТЕ 2 ЧАСА. ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА ОТВАРА 3 РАЗА В ДЕНЬ 2 НЕДЕЛИ.

■ ПРИ ЭКЗЕМЕ 150 Г СУХИХ ЛИСТЬЕВ РЕПЫ ЗАЛЕЙТЕ 4 Л ВОДЫ. ДОБАВЬТЕ ГОРСТЬ СОЛИ, ЗАКИПЯТИТЕ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ВАНН.

■ ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С АТЕРОСКЛЕРОЗОМ, СМЕШАЙТЕ НАТЕРТЫЙ ЛИМОН, ПО 1 СТАКАНУ МЕДА И ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ КЛЮКВЫ И ШИПОВНИКА. ЕШЬТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Остро-сладкое снадобье из перца и мёда — моя палочка-выручалочка

В нашей семье все любят горький перец — добавляем его в блюда, едим в сыром виде. Еще каждый год делаю из него простое лекарство с медом, которое лечит бронхиты, простуды, ангину. Мед и перец — хорошие консерванты, поэтому смесь может долго стоять в холодильнике, до следующего урожая. Перец пропускаю через мясорубку, смешиваю с медом (1:1). При бронхите нужно съедать по 1 чайной ложке 3 раза в день. Это лекарство также обладает потогонным, жаропонижающим действием.

Поможет перец и при радикулите, и если просквозило мышцы. Для усиления эффекта можно добавить на 2 ст. ложки перцово-медовой смеси 100 мл нашатырного спирта. Смесь тщательно перемешивают, выливают в темную тару и оставляют на 7 дней, периодически встряхивая. После растирают больные места 2 раза в день. Смеси нужно буквально несколько капель, так как она получается очень жгучей. Перцово-медовое снадобье можно применять для облегчения болей и уменьшения воспаления при пяточной шпоре. Отбейте с двух сторон капустный лист, смажьте смесью и приложите к распаренной пятке. Наденьте пакет и шерстяной носок. Утром уберите лист и тщательно вымойте ногу водой. И так 10 дней. Процедуру лучше всего проводить перед сном, так как компресс делается на 12 часов.

Валентина, Саратовская обл.

Макароны без калорий?..

Недавно узнала, что салат на основе макарон входит в список блюд для худеющих. Якобы он не просто стройнит, но еще и улучшает пищеварение и даже помогает работе сердца. Неужели это правда?

Наталья, Орловская обл.

Чтобы получить действительно полезное диетическое кушанье с макаронами, нужно правильно подобрать ингредиенты. В качестве добавок лучше использовать сладкий перец, брокколи, грибы, зеленый горошек, помидоры и маслины. Для заправки — оливковое масло и пряные травы.

Самое сложное — выбрать «здоровые» макароны. Покупать нужно макароны из твердых сортов пшеницы, на упаковке ищите пометки: «группа А», «1-й класс» или «высший сорт». В составе должно быть немного ингредиентов и никаких искусственных добавок с индексом Е. Изучите таблицу питательной ценности. В идеале макароны должны содержать 13-14 граммов белка. Если эта цифра меньше 11,5 г, то лучше такой продукт не покупать. Не забудьте заглянуть в упаковку. Ничего, кроме макарон, там быть не должно. Есть мучная крошка — оставьте продукт на полке. Значит, он сделан из муки мягких сортов пшеницы. Такие макароны будут слипаться и «откладываться» на боках, а одна их порция равносильна паре калорийных булок, съеденных за один присест.

Распознать подделку поможет и внешний вид макарон. Продукт из твердых сортов пшеницы имеет шероховатую поверхность. Цвет должен быть как можно ближе к натуральному оттенку пшеницы: не слишком светлый мучнистый и не слишком темный обожженный. Допустимы черные вкрапления в небольшом количестве — это признак наличия частичек оболочки зерна.

Правильные макароны — это легкий и низкокалорийный продукт. На 100 граммов макарон приходится около 300 калорий. В макаронах из твердых сортов пшеницы содержатся легкоусваиваемый крахмал и пищевые волокна, которые очищают организм от шлаков и токсинов. Помогают снизить уровень холестерина в крови, снижая вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

И. В. Разумовская, врач-диетолог

Обедаем дома

Суп «Пицца»

По 1 луковице и болгарскому перцу, 2 помидора, 150 г ветчины, по 100 г сыра и грибов, соль, растительное масло, приправы.

В кастрюлю налейте немного масла и обжарьте полукольца лука. Добавьте мелко нарезанные перец и очищенные от кожуры помидоры, обжарьте. Всыпьте измельченную колбасу и вареные грибы. Влейте 1,5 л воды, доведите до кипения. Добавьте приправы, посолите и варите 3-5 минут. После всыпьте натертый сыр.

Говядина по-азиатски

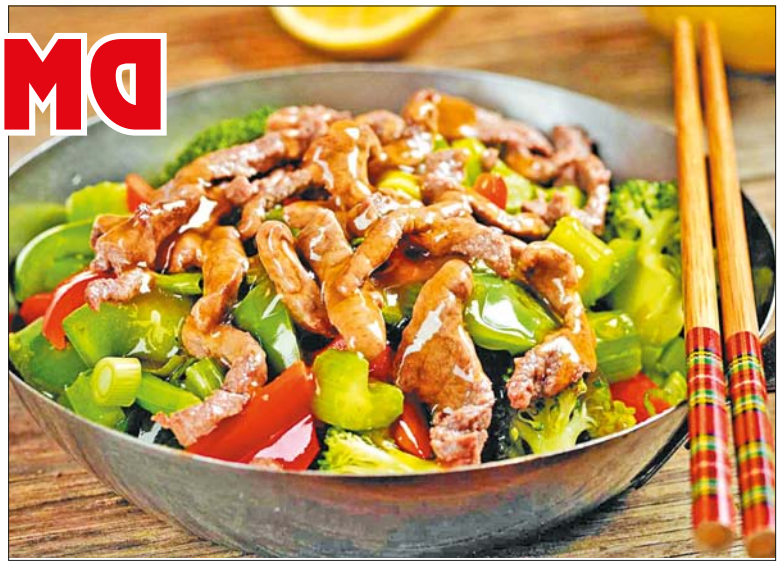
500 г говядины, 250 г шампиньонов, 2 чайн. ложки имбиря, 2 луковицы, зеленый лук, 2 болгарских перца, чеснок, 4 ст. ложки растительного масла, 100 мл соевого соуса, сахар, кукурузный крахмал.

Мясо нарежьте полосками. Добавьте 30 мл соевого соуса, 1 чайн. ложку сахара, 2 чайн. ложки крахмала, 2 ст. ложки растительного масла. Маринуйте 30 минут. Луковицу и перец нарежьте полосками, грибы — пластинами, чеснок (4 зубчика) измельчите, имбирь натрите. Обжарьте мясо на масле и выложите в миску. Обжарьте лук, добавьте перец и жарьте еще 2 минуты. Добавьте соевый соус, 1 чайн. ложку сахара, грибы и жарьте минуту. Добавьте чеснок, имбирь и жарьте еще 1 минуту. Добавьте мясо, зеленый лук.

Персиковый рулет

Для теста: 7 яиц, 120 г сахара, ванилин, 50 мл подсолнечного масла, 150 г персикового пюре, по 50 г муки и крахмала, 1 чайн. ложка разрыхлителя. Для начинки: 700 г персиков, 1 ст. ложка крахмала.

Яйца с сахаром и ванилином взбейте в светлую пышную массу. Не переставая взбивать, влейте масло. После добавьте персиковое пюре, муку с разрыхлителем и крахмал. Все смешайте с помощью миксера. Персики разрежьте на дольки и выложите на противень, застеленный пергаментом и смазанный маслом. Посыпьте крахмалом. Сверху вылейте тесто и распределите по противню. Выпекайте 15-20 минут при 180°С. Выньте корж на полотенце, снимите пергамент и сверните плотный рулет. Накройте полотенцем и дайте остыть.



Супы при пониженной кислотности

На молоке с рисом

100 г постной отварной телятины (говядины), 350 мл овощного бульона, 200 г отварного белого риса, 150 мл нежирного молока, 1 яичный желток.

Отварной рис перетрите через сито. Мясо измельчите блендером или мелко нарежьте. Смешайте овощной бульон и молоко, поставьте на маленький огонь и прокипятите. Как только суп закипит, снимите пену и засыпьте рисовое пюре с мясом. Можно добавить небольшой кусочек сливочного масла и сушеные травы.

Куриный

3-4 картофелины, 500-700 г мяса курицы, 1 морковь, укроп.

С курицы снимите кожу и поставьте вариться. Как только мясо будет готово, выньте его и процедите бульон. Добавьте к бульону нарезанную кубиками морковь и картошку, варите до готовности. Мясо измельчите вместе с нарезанным укропом и добавьте в суп. Доведите до кипения и выключите огонь.

Фруктовый с овсянкой

150 г овсяных хлопьев, по 1 яблоку и груше, по 3-5 шт. чернослива и фиников, 1 чайн. ложка сливочного масла.

Овсянку залейте 1, 5 л воды и поставьте вариться. Все фрукты тщательно измельчите и добавьте к овсянке, посолите (можно добавить немного сахара) и варите 5-7 минут. Как только суп немного остынет, добавьте сливочное масло.

С собой в школу

Пышные кексы с сосисками

2 яйца, 100 мл кефира, 60 мл растительного масла, 1/4 чайн. ложки разрыхлителя, 110 г муки, соль, 2-3 сосиски.

Яйца взбейте миксером с 2 щепотками соли в пышную пену. Влейте кефир, растительное масло, перемешайте. Всыпьте муку с разрыхлителем, вмешайте ее в яичную массу. Выложите тесто в силиконовые формочки, заполняя их на 2/3. Если формочки металлические, предварительно смажьте их растительным маслом. Нарежьте сосиски на кусочки длиной примерно по 5 см. Воткните каждую в тесто прямо посередине. Запекайте 15-20 минут при 180°С. Дайте кексам остыть, после достаньте из формочек.

Каши из тыквы

И в сыром виде, и после термообработки тыква богата фтором, калием, железом, цинком… Тыква сытная, легко усваивается, но при этом малокалорийная.

В ГОРШОЧКЕ С ПШЕНОМ

500 г тыквы, 300 г пшена, 1 л молока, 2 ст. ложки цукатов, 2 ст. ложки кураги, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара.

Тыкву очистите, натрите, пшено промойте, ошпарьте. Смажьте кастрюлю маслом, влейте молоко, прокипятите в нем тыквенную стружку в течение 10 минут. Добавьте пшено, проварите еще 10 минут. Разложите по горшочкам, поставьте в разогретую духовку на полчаса. Заправьте сахаром, курагой, цукатами и маслом.

С РИСОМ И ИЗЮМОМ

700 г мякоти тыквы, 125 г риса, 150 мл воды, 350 мл молока, 50 г изюма, 100 г сахара, 1/3 чайн. ложки соли.

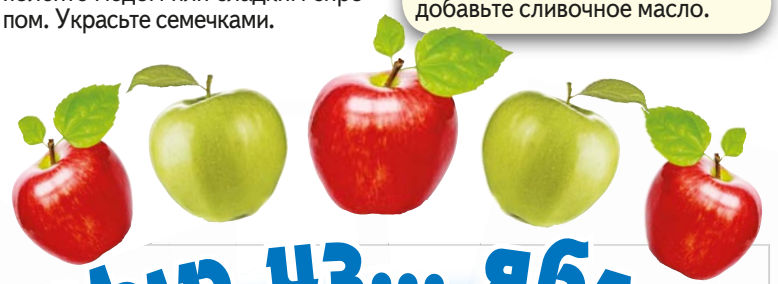
Нарезанную тыкву положите в сотейник, залейте водой, накройте. После закипания варите 10 минут. Добавьте молоко, посолите и снова закипятите. Изюм обдайте кипятком и добавьте в сотейник. Промытый рис насыпьте на тыкву, добавьте сахар. Не перемешивайте, чтобы каша не пригорела. Приоткройте крышку и варите на минимальном огне, пока рис не будет готов. Добавьте масло, перемешайте кашу, разминая ложкой мягкие кусочки тыквы.

С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

150 г тыквенного пюре, 50 г овсяных хлопьев, 120 г молока, соль, по щепотке корицы и мускатного ореха, 1-2 чайн. ложки меда или сладкого сиропа, сахар — по вкусу, 1 чайн. ложка тыквенных семечек.

Чтобы приготовить пюре, припустите тыкву в небольшом количестве воды до мягкости и измельчите в пюре. Овсяные хлопья залейте молоком (можно сначала налить на донышко немного воды), доведите до кипения. Варите на умеренном огне, помешивая, 3-5 минут. Добавьте тыквенное пюре, корицу, мускатный орех и варите еще пару минут. Снимите с огня, добавьте сахар, перемешайте. При подаче полейте медом или сладким сиропом. Украсьте семечками.

ТЫКВЕННАЯ КАША ПОМОГАЕТ НОРМАЛИЗОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ, СНИЖАЕТ ХОЛЕСТЕРИН, УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ, УЛУЧШАЕТ РАБОТУ МОЗГА.



Сыр из… яблок

Советуем приготовить

2 кг яблок, 500 г сахара, 150 г орехов, 2 чайн. ложки корицы.

Из яблок удалите сердцевину и нарежьте их дольками. Сложите в кастрюлю, пересыпьте сахаром. Когда выделится сок (через 3-5 часов), поставьте на минимальный огонь, накройте и варите до мягкости (20-30 минут). Остудите, измельчите блендером и снова поставьте на минимальный огонь. Когда масса станет вязкой, добавьте рубленые орехи и корицу. Непрерывно помешивая, продолжайте уваривать до максимального загустения. Накройте миску влажной марлей, сложенной в 3-4 слоя. Выложите на нее горячее пюре (остывшая масса будет крошиться), накройте концами марли. Положите будущий сыр на доску, сверху — еще одну доску, поставьте гнет. Через сутки отправьте сыр на «созревание» при комнатной температуре: положите в полотняный мешочек и подвесьте или оставьте сушиться на листе пергамента. Пробу можно снимать через месяц.

Такая история

Страшно видеть, как душа борется

Я не люблю алкоголиков, но в этом парне осталось что-то человеческое.

Вечером как-то стояла на остановке — ехала на работу в ночную смену. Вдруг из-за спины донеслось: «Женщина, купите у меня шубу. За сто рублей». Удивилась, обернулась. Молодой мужик, еще не сильно потрепанный, с накинутой на плечи женской короткой дубленкой. Ответила, что мне не нужно. А он так робко: «Ну, может, маме? Уж больно похмелиться хочется». По крайней мере, честно признался. Человеку для полного счастья не хватает 100 рублей. Вытащила из кармана сотню, протянула ему. Он неумело меня перекрестил и ушел. А я осталась в каком-то странном состоянии. Где он взял-то эту дубленку? Скорее всего, пока жена на работе, вынес из дома и хотел пропить.

... Не люблю алкоголиков, но в этом парне осталось что-то человеческое. Страшно, когда люди пьют до такой степени, что все внутри отмирает. А есть уже и такие, у которых только животные инстинкты остались. Однажды видела, как один мужик в магазине, увидев водку на витрине, бился о прилавок как бабочка. Он уже не слышал продавца, не реагировал на голос, вообще ни на что не обращал внимания. Одно желание осталось, одна мысль — выпить. Как страшно видеть, когда от спиртного у человека умирает душа. А еще страшнее наблюдать, как она сопротивляется смерти, борется изо всех сил...

Людмила, Чебоксары

Умные мысли

■ ДОЖИТЬ ДО ПЕНСИИ — МЕЧТА. ПРОЖИТЬ НА ПЕНСИЮ — ИСКУССТВО!

■ ЧТО ЖЕНЕ ХОРОШО — ТО МУЖУ РАСТ-РАТЫ.

На приёме у психолога

Дочка помешалась на диетах

Уже полгода моя дочь сидит на диете. Я боюсь за ее здоровье: и физическое, и психическое. Дочка была чуть полненькая, мальчики на нее засматривались. Сейчас похудела до 50 кг, все обаяние пропало... Пытаюсь убедить, что худоба ей не идет. Но, похоже, она сама себе такой нравится. Что делать?

Зинаида, Смоленская обл.

К сожалению, современный эталон красоты требует, чтобы девушки были худыми. Ваша дочка пытается соответствовать этому образу, испытывает гордость, что у нее получается. Она хочет того же, что и многие другие, — чтобы ее любили. Но почему-то считает, и это очень глубокое личное убеждение, что ее — такую, какая она есть, — любить нельзя. Что любовь не дается просто так, ее надо заслужить через самоотречение (в данном случае — отречение от собственного тела). Что любят только идеальных — она и стремится к этому идеалу. Убеждением эти установки не изменишь. Вашей дочке нужно время, чтобы понять: заботиться о внешней привлекательности, конечно, важно и необходимо, но любовь к себе приходит изнутри. Если волнуетесь за здоровье дочки, посоветуйтесь с психологом. Лучше, если уговорите девочку прийти на прием вместе с вами.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

В ЛЮБОЙ НЕПОНЯТНОЙ СИТУАЦИИ НАДО ЧИТАТЬ РУССКУЮ КЛАССИКУ — ТАМ ВСЕ У ВСЕХ НАМНОГО ХУЖЕ.

Цифры и факты

Россияне, которым приходится ухаживать за ставшими недееспособными пожилыми родителями, чаще всего нанимают сиделку (24%), 22% обращаются за помощью в социальные службы, 19% готовы уволиться с работы, чтобы ухаживать за стариками самостоятельно.

ЛАПША

из писем читателей

Посмотрел свое свадебное видео задом наперед, мне так понравилось: жена снимает кольцо и уезжает.

Михаил, Челябинская обл.

***

У нас тут такое население — каждый третий сидел, каждый пятый охранял.

Олег, Челябинская обл.

***

Мама в моем возрасте воспитывала 3-летнюю дочь, а я воспитываю 30-летнего мужика.

Марина, Тверь

Где чья мать — не понять

Люди и звери

В народе про вечно ругающихся супругов часто говорят, что живут как кошка с собакой... Хочу с этим поспорить.

Была у нас собачка Белка и котенок Васька, позже оказавшийся Василисой. Кошка и собака подрастали, ели и пили из одной чашки, бегали, играли, облизывали друг друга.

И вот однажды Белка ощенилась. Принесла двух очаровательных щенков. А через неделю у Василисы родилось три котенка. Поставили мы в коридоре по ящику — домики для обоих семейств. Но мамаши с приплодом очень изменились. Белка стала рычать на кошку, а Василиса шипела на собаку. Каждая оберегала своих детенышей.

Как-то Василиса пропала. Искали ее везде — не нашли. Не знали, что делать, ведь котята еще слепые! Погоревали и решили: будь что будет. И случилось чудо: Белка перетащила котят в свой ящик, и они, наевшись собачьего молока, спокойно спали, смешавшись со щенками.

Через дня три появилась кошка. Голодная, похудевшая... Оказывается, сосед случайно запер ее в сарае. Мы вернули матери детей, но утром обнаружили, что котята снова были со щенками. Так продолжалось дня три, а потом случилось и вовсе невероятное. То кошка ходила со всем выводком, то собака, опять же со всеми малышами. Где чья мать и кто их кормит, было не понять.

Кристина, Ульяновск

МАТЬ — ЕДИНСТВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК НА ЗЕМЛЕ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ РАЗДЕЛИТЬ СВОЮ ЛЮБОВЬ МЕЖДУ 10 ДЕТЬМИ. И ПРИ ЭТОМ КАЖДОМУ РЕБЕНКУ ДОСТАНЕТСЯ ПОРОВНУ.

Характер узнаем по походке

По тому, как передвигается человек, можно судить о его характере и образе жизни.

■ Опущенная голова — свидетельство того, что на человека давят жизненные неурядицы.

■ Поднятый вверх подбородок и расправленные плечи — признак уверенности человека в себе и беззаботности.

■ Ходят вприпрыжку, как правило, несерьезные, не умеющие держать слово люди.

■ Мягкая походка с акцентом на носок у скрытных людей, не любящих быть в центре внимания.

■ Если женщина громко стучит каблуками — она не терпит ожидания, не ищет серьезных отношений.

■ У человека, не размахивающего руками во время ходьбы, слабый характер. С ним скучно. И наоборот: чересчур размахивающий руками — страстная целеустремленная натура.

■ Очень быстрая походка характеризует трудоголика и эгоиста, медленная — равнодушного и бесперспективного нытика либо недовольного жизнью брюзгу.

■ Средний по темпу шаг говорит о надежности и разумности человека.

■ Человек, который ставит стопу по диагонали, носками наружу, любознательный и общительный.

■ Семенящие люди излишне придирчивы и мнительны.

■ Считается, что чем короче шаг, тем неувереннее себя чувствует человек. И наоборот — широкие шаги выдают властного лидера.

Петьку ещё в детстве дразнили жадиной-говядиной!..

А мне он казался экономным. После школы, пока его друзья на пиво спускали все деньги, мой Петька машину себе купил! Сам заработал. Меня он особо не баловал. Цветы и подарки строго по праздникам. И никакой романтики: «У тебя фен сломался, дарю новый!» Покупаю джинсы, а он шепчет на ухо: «Дорого!» Моей маме на юбилей преподнес чайный сервиз со словами: «По дешевке взял!» Вот тогда я всерьез задумалась, а что если на наших будущих детях экономить начнет и меня держать в черном теле? Озвучила... Петька испугался и тут же сделал предложение. Дала ему шанс, а зря. Предложил купить по интернету бэушное свадебное платье. В итоге мы расстались. Он не ушел, пока все свои подарки не собрал. Даже мамин чайный сервиз. Пусть подавится!

Алла, Московская обл.

Авторитетное мнение

Мужчинам в разводе тяжелее

КОГДА СУПРУГИ РАЗВОДЯТСЯ, ВСЕ АВТОМАТИЧЕСКИ НАЧИНАЮТ СОЧУВСТВОВАТЬ ЖЕНЩИНЕ. МЕЖДУ ТЕМ МУЖЧИНЫ ПЕРЕЖИВАЮТ РАЗВОД НИЧУТЬ НЕ ЛЕГЧЕ. ПОЧЕМУ?

1 **Неожиданность.** Даже если есть явные предпосылки того, что семья рушится, развод может стать для мужчины полной неожиданностью. Он склонен верить, что все наладится. Хотя женщина, возможно, много раз говорила мужу о том, что ее не устраивает, но он не воспринимал ее слова как звоночки, ведущие к разводу. Думал, что это просто дежурные жалобы, был уверен, что все обойдется. Раньше же обходилось... Женщина же, видя, что ее попытки донести до мужа свои пожелания ни к чему не приводят, принимает решение разойтись. Осознанно, взвешенно, поняв, что больше не хочет отношений с этим человеком. А мужчина в шоке. У него на руках повестка в суд с приглашением на развод. Такая вот неожиданность.

2 **Мужчины не умеют горевать.** Развод — это удар, горе, утрата. И значит, нужно время пережить все. Погрустить, поплакать, поговорить с близкими... Но мужчины не плачут. Скорее, все может вылиться в запой и разгул, чем в искренний разговор с друзьями о своих чувствах. О настоящих чувствах, в которых мужчина и себе-то не всегда признается, о том, почему ему больно.

3 **Разлука с детьми.** Мужчина скучает по детям. Это страшно, когда встречаться с ними можно только в определенные часы. Нет возможности быть рядом, наблюдать, как они растут. Это больно...

4 **Мужчина теряет свою идентичность.** Идентичность — это ответ на вопрос: кто я? Если до этого он был мужем и главой семейства, то теперь он кто? Мужчины тяжело переносят смену идентичности. Они неохотно идут в загс и меняют идентичность холостяка на мужа. И еще болезненнее переносят смену идентичности мужа на разведенного мужчину.

5 **Мужчины торопятся начать новые отношения.** Самооценка у них настолько нежная и чувствительная, что в целях быстрее ее восстановить они пытаются доказать всем и себе, что состоятельны как мужчины. И для этого начинают новые отношения, вместо того чтобы подождать. Ведь нужно время, чтобы успокоиться после развода. Но куда там! Мужчина, закрыв глаза, побежит по граблям, старым добрым граблям.

6 **Мужчина не понимает, как жить дальше.** Он, в отличие от женщины, не обладает гибкостью и не может быстро приспосабливаться к смене обстоятельств. Он уже нарисовал себе картинку, что у него есть дом, жена, дети — и это навсегда. Но вот все исчезает... Как жить дальше? Пройдет много времени, прежде чем поймет как.

7 **Груз финансовых обязательств.** Это неприятно — отдавать деньги уже чужой женщине. Пусть даже эти деньги пойдут на содержание детей. Но мужчине трудно это сделать. Раньше он понимал, почему отдает деньги, и получал взамен заботу, внимание, тарелку борща. Теперь он просто расстается с определенной суммой и ничего не получает взамен.

8 **Стресс.** Он отражается и на работе. Переживая развод, испытывая чувства вины, обиды, мужчина не может сосредоточиться на работе, ему сложно заниматься делами. Он запускает их, что приводит к большему упадку.

9 **Ухудшается здоровье.** Жизнь в семье подходит мужчине больше, чем одиночество. Потому что женщина (мама, а потом и жена) следит за его здоровьем, за питанием, за отдыхом, вредными привычками... Мужчина на себя обращает внимание, только когда уже все совсем плохо.

10 **Мужчине сложно просить о помощи.** Он скорее будет горевать в одиночестве, заливая боль крепкими напитками, чем обратится к психологу или к друзьям, чтобы поговорить по душам, рассказать о том, что он чувствует, о своей боли, страхах, чувстве вины, неуверенности в себе и будущем. Мужчины не демонстрируют боль и варятся в своем негативе. Это самая большая ошибка, потому что плохо отражается как на эмоциональном здоровье, так и на физическом, а еще затягивает процесс восстановления.

Е. А. Глушкова, психолог

Цифры и факты

ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ПОСЛЕ РАЗВОДА ДЕПРЕССИЯ У МУЖЧИН СЛУЧАЕТСЯ В 2 РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ У ЖЕНЩИН.

Мне кажется, моя семья рушится

Постоянно чувствую в поведении мужа какую-то холодность, отчужденность. Придет домой после работы, поест — и сразу за компьютер. Что бы я ни говорила, ему не интересно. Но самое обидное, что у него есть подруга Аня. Они еще с института дружат, а сейчас и работают вместе. Если что-то у мужа случается, он сразу бежит к ней. Буквально на днях пришел домой расстроенный, бросил вещи — и сразу за порог... Вернулся под утро пьяный! Может, я дура? Может, он у меня под носом шашни с ней крутит? Ну разве нормальный мужик будет оставаться у другой женщины ночью просто так?

Ульяна, Пензенская обл.

Влюбилась в собственного мужа...

Мне стало скучно на пятом году брака: муж обожает, на руках носит. И я затосковала. Главное — ведь не объяснишь такое. Не попросишь же: знаешь, ты люби меня поменьше, с другими пофлиртуй, чтобы я приревновала. Итог предсказуем — флиртовать начала я. Вадим стал что-то подозревать. Сцен не устраивал, но внезапно уехал в командировку на месяц. Мы ни разу так надолго не разлучались. И через две недели я хотела только, чтобы муж вернулся. Стала писать ему письма — длинные, нежные, как в начале нашего романа. С волнением ждала ответов. Коллега как-то спросила: «Ира, с кем ты так переписываешься эмоционально? Влюбилась, что ли?» И я с удивлением поняла, что да, влюбилась. В собственного мужа! Эта влюбленность и спасла наш брак.

Ирина, Пермский край

ЭТИКЕТКИ
БРОШЮРЫ
БУКЛЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
ГАЗЕТЫ
ТИПОГРАФИЯ
НЕМЕЦКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
БЕЗУПРЕЧНОЕ КАЧЕСТВО
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
kiptip26 kiptip.ru
zakaz@kiptip.ru
24-40-34, 24-36-41

Намотай на ус

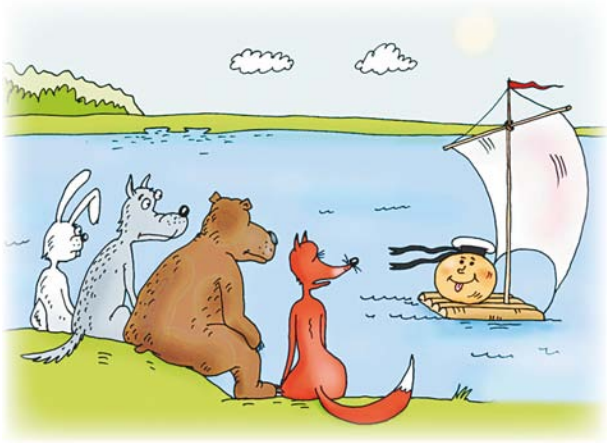
Почему не стоит ходить в туалет на обочине

Да потому, что обыденный поход в придорожные кустики запросто может обернуться трагедией.

Не так давно зимой в Брянской области волки насмерть загрызли двух пассажиров авто, решивших ночью сходить до ветру в лесополосе возле трассы. На сибирских трассах косолапые каждый год собирают свой урожай автомобилистов, справляющих нужду. А уж сколько случаев, когда людей, остановившихся на обочине, по роковому стечению обстоятельств сметало проезжающей фурой...

Еще один малоприятный сюрприз — клещи. Эти кровопийцы частенько являются носителями энцефалита — заболевания очень опасного. Особенно опасны укусы клещей для детей и пожилых людей. Кроме клещей, весной и летом поджидать автомобилистов на обочине могут змеи. Высокая трава — идеальное место обитания для них. И не стоит думать, что ядовитые змеи водятся только в Индии. В России их тоже предостаточно. Например, ближе к югу страны — в Дагестане — запросто может тяпнуть гюрза (ее яд настолько токсичен, что уступает лишь яду кобры). В средних и северных широтах водятся разнообразные виды гадюк. И даже в Поволжье, Сибири и на Дальнем Востоке может укусить щитомордник. Его яд для здорового человека не смертелен, но опасен для людей с проблемами сердца и почек. Поэтому уж лучше потерпеть и доехать до ближайшей заправки, а не испытывать судьбу.

НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ СОДЕРЖИТСЯ ДО 95% МИРОВЫХ ЗАПАСОВ НЕПРОШЕНЫХ СОВЕТОВ.



Пригодится

* Разведите 2 таблетки аспирина в 100 мл горячей воды и смочите на 3 часа этим раствором следы дезодоранта на одежде. Они исчезнут.
* На обоях жирные пятна? Ломтик белого хлеба без труда удалит сальные отпечатки пальцев со стены и с немоющихся обоев.
* Раскрошенный грифель цветного карандаша поможет замаскировать повреждения на деревянном полу и мебели.

Ответы на сканворд со стр. 20

	С	П	К			Д		С	У	Ш	И	Л	К	А
Ф	Т	О	Р		А	Н	Д	Ы		Т		А		Л
	А		О	К	Н	О		Ш	Т	А	М	П		И
З	Н	А	К		У	В	А	Л		Т		И		Б
	Д		Р	А	Н	Ь		О	Ф	О	Р	Т		Р
Р	А	Г	У					О	Р	Е	О	Л	Г	Е
	Р		С					Р		Б		О	Б	Р	А	Т
Ш	Т	А	Т					У		Р		В		О	Т
		Р						М	Н	О	Ж	Е	С	Т	В	О
А	В	Е	Н	Ю		А		В		Е		Ю	Л	А		А
М		Н		Н	А	Р	Т	Ы		Б		Р	А	П	О	Р	Т
Б	У	Д	Н	И		Г		П	Р	О	Р	И	С	О	В	К	А
У		А		О	Г	О	Н	Ь					Г	Р	А	Б	
Л	И	Т	Е	Р	А		А						А		У		
А		О		К	Л	А	Р	К					Г	О	Н		
Т		Р	Е	А	К	Т	О	Р						Б			
О				А	Л	Д	А	Н					С	К	О	Т	
Р					А		М	Е	Т	О	Д		М	У	Р	А	
И				А	Н	К	О	Р		М	О	Т	О	Б	О	Л	
Я					Т		Л	О	П	У	Х		Л	О	Н	О	
	К	А	Т	А	М	А	Р	А	Н		Т	А	Р	А	К	А	Н

Идём в магазин

■ ЗАЦЕПИЛИ БУТЫЛКУ НА ПРИЛАВКЕ И ОНА РАЗБИЛАСЬ? ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВОЗМЕЩАТЬ СТОИМОСТЬ, ПОСМОТРИТЕ, ЕСТЬ ЛИ НА ПОЛКЕ БОРТИК. ЕСЛИ НЕТ, ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ ПЛАТИТЬ.

■ ПЕРЕД УХОДОМ ИЗ МАГАЗИНА ПРОВЕРЬТЕ ЧЕК. ТОВАРЫ МОГУТ ПРОБИТЬСЯ ДВА РАЗА ИЛИ ОКАЗАТЬСЯ НЕ ПО ТОЙ ЦЕНЕ, НА КОТОРУЮ ВЫ РАССЧИТЫВАЛИ.

В доме мыши?

Ситуация

И НА НИХ НАЙДЕТСЯ УПРАВА — ИЗГНАТЬ ГРЫЗУНОВ ПОМОЖЕТ ЧЕРНОКОРЕНЬ.

Еще в старину на парусные корабли приносили охапки этой травы, и крысы выбрасывались в море. Мышь может вынести запах чернокорня не более 15 минут. Чернокорень обычно растет на брошенных землях, вдоль дорог, на отвалах карьеров. Эту траву часто путают с подорожником или щавелем. Привлекает внимание чернокорень только во время цветения, когда покрывается густо-синими или розово-красными цветами. У растения толстый (величиной с морковку) корень черного цвета, его больше всего и боятся грызуны. Корни нарезают на дольки и раскладывают в местах возможного появления вредителей. Чернокорень сажают в саду вокруг деревьев на любых почвах. Он может расти даже в цветочном горшке, который легко перенести и установить в нужном месте. После работы с этим растением руки нужно тщательно вымыть с мылом, так как корни и семена содержат ядовитые вещества.

ЕСЛИ РЯДОМ С МЫШИНОЙ НОРОЙ ПОЛОЖИТЬ ПРОПИТАННУЮ ХЛОРОМ, НАШАТЫРЕМ ИЛИ АММИАКОМ ВАТУ, ЖИВОТНЫЕ НАВСЕГДА ПОКИНУТ СВОЕ УБЕЖИЩЕ.

Есть такая болезнь — *Прикинь на себя*

Дерматит домохозяек

Часто на руках у женщин появляются покрасневшие, сухие, зудящие участки. Могут высыпать пузырьки, мелкие гнойнички.

ПРИЧИНА ДЕРМАТИТА — ХИМИКАТЫ

Это так называемый контактный дерматит. Его еще называют дерматитом домохозяек. Если не принять срочных мер, то со временем на этих местах образуются корочки, кожа покроется болезненными трещинами, иногда даже язвами, которые со временем зарубцуются.

Чаще всего вначале женщина не до конца осознает опасность и продолжает стирать, мыть посуду моющими средствами, драить кафель с помощью чистящих порошков и смазывать руки кремами. Все это только усугубляет болезненный процесс, поскольку именно контакт кожи с различными химикатами служит причиной дерматита. В конце концов кожа начинает реагировать даже на обычное туалетное мыло и хлорированную воду.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Хотя бы на время исключить все, что раздражает кожу рук. Пользуйтесь хозяйственными перчатками. Лучше на некоторое время отказаться от мытья посуды, договорившись с домашними, что они возьмут на себя эту обязанность. В крайнем случае, можно мыть посуду щеткой на длинной ручке.

* Руки мойте нечасто и не обычным туалетным мылом, а жидким с кремом — оно меньше раздражает кожу. После каждого мытья руки тщательно вытирайте сухим полотенцем и смазывайте гипоаллергенным кремом для рук. Если на руках все же появились язвочки, нужно обратиться к врачу-аллергологу или дерматологу.
* Чтобы активизировать выделительные системы, способствующие очищению организма от аллергенов, нужно пить сорбенты: активированный уголь, «Полифепам» или «Энтеросгель». Сходными свойствами обладают печеные яблоки, клюква, зеленый чай.

Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 2.Огниво. 5.Биолог. 9.Ампир. 11.Рикша. 13.Уолт. 14.Трюк. 16.Эйре. 17.Холод. 19.Конго. 20.Мандрагора. 22.Нагиев. 24.Свиток. 25.Развод. 27.Анабиоз. 28.Надежда. 31.Гризли. 32.Сноровка. 33.Акцент. 34.Томагавк. 38.Медианта. 41.Минин. 42.Чтец. 43.Бивни. 44.Тото. 46.Пила. 48.Гаити. 49.Мичман. 51.Салага. 52.Усилие. 53.Дубина. 56.Рахит. 58.Шарж. 60.Свал. 61.Амур. 62.Анналы. 63.Роше. 64.Эмир. 66.Воля. 68.Экстаз. 69.Кости. 71.Лучано. 73.Медичи. 75.Латка. 78.Псарня. 81.Брус. 82.Очаг. 84.«Таймс». 85.Лари. 86.Маркс. 87.Активист. 89.Акколада. 93.Кетгут. 94.Академик. 97.Солома. 98.Полином. 99.Индиана. 101.Оракул. 104.Мурена. 106.Галион. 108.Столешница. 110.Струг. 111.Бисер. 112.Адан. 113.Отек. 115.Тату. 116.Алтын. 117.Косяк. 118.Офицер. 119.Плотва.

По вертикали: 1.Чайхана. 2.Орудие. 3.Налим. 4.Ост. 5.Бок. 6.Лайка. 7.Греков. 8.Находка. 10.Полиграфист. 12.Кунсткамера. 15.Юлаев. 18.Полдник. 21.Нарзан. 23.Выбоина. 24.Сметана. 26.Зверь. 29.Огнемет. 30.Стрижка. 35.Обмотка. 36.Гривна. 37.Качели. 38.Мацони. 39.«Илиада». 40.Триполи. 45.Оплата. 47.Лысина. 48.Гад. 50.Нут. 54.Упрек. 55.Нанка. 56.Ролик. 57.Иврит. 59.Жар. 60.Сев. 65.Маузер. 67.Личина. 68.Эол. 70.Имя. 72.Акустик. 74.Домосед. 76.Азимов. 77.Амулет. 79.Синица. 80.Начало. 81.Баранка. 83.Географ. 87.Автопортрет. 88.Интрига. 90.Листинг. 91.Апокалипсис. 92.Удача. 95.Кимоно. 96.Идиллия. 100.Эмиссар. 102.Кашне. 103.Антракт. 105.Нагано. 107.Азбука. 108.Свази. 109.Азарт. 113.Огр. 114.Коп.

Уроки макияжа

Как сделать губы привлекательными

При нанесении макияжа обязательно нужно выбрать, что подчеркивать — глаза или губы. Предпочтение лучше отдать чему-то одному, иначе лицо будет выглядеть неестественно.

* Скраб или мягкая зубная щетка помогут избавиться от омертвевших клеток кожи на губах. После такого массажа помада ляжет ровно и гладко.

* Нанесите зубную пасту на губы и через 10 секунд смойте. Губы станут намного мягче.

* Прекрасно увлажняет нежную кожу губ натуральный пчелиный мед. Его нужно наносить на губы и выдерживать до 7 минут. Особенно заметен эффект от медовой маски будет на обветренных и потрескавшихся губах.

* Чтобы легко обрисовать контур губ, начните это делать с крестика под «впадиной Купидона» — в центре верхней губы, потом обозначьте уголки и в конце соедините получившиеся линии.

* Консилер поможет скорректировать форму губ. Надо закрасить им естественный контур, а потом уже цветным карандашом прорисовать желаемые очертания.

* Чтобы сделать губы визуально пухлее, аккуратно прорисуйте уголки губ карандашом, а в центр добавьте консилер.

* Для создания романтичного макияжа покройте губы консилером, а на середину нанесите яркую помаду и растушуйте.

* Для легкого макияжа лучше контуры губ слегка растушевать.

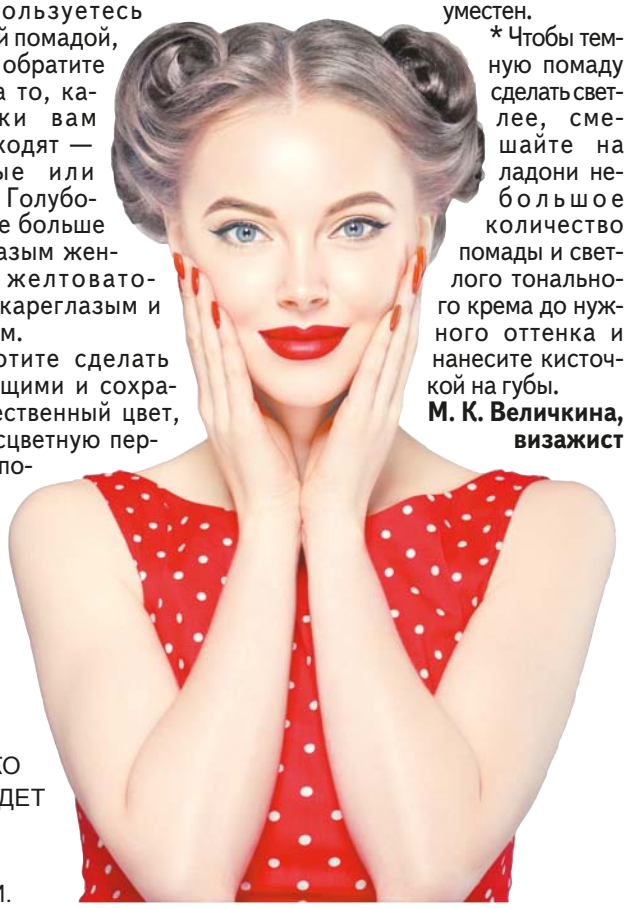
* Если пользуетесь ярко-красной помадой, обязательно обратите внимание на то, какие оттенки вам больше подходят — голубоватые или желтоватые. Голубовато-красные больше идут синеглазым женщинам, а желтовато-красные — кареглазым и зеленоглазым.

* Если хотите сделать губы блестящими и сохранить их естественный цвет, нанесите бесцветную перламутровую помаду. Она придаст губам восхитительное мерцание. Ее можно нанести и поверх цветной губной помады.

* Не забывайте, что перламутр подчеркивает все неровности кожи, матовая помада может скрыть объем, а глянцевый блеск не всегда уместен.

* Чтобы темную помаду сделать светлее, смешайте на ладони небольшое количество помады и светлого тонального крема до нужного оттенка и нанесите кисточкой на губы.

М. К. Величкина, визажист



Шелушатся губы?

НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТЕМНОЙ ГУБНОЙ ПОМАДОЙ. ОНА ТОЛЬКО ПОДЧЕРКНЕТ ШЕЛУШЕНИЯ, И МАКИЯЖ БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ НЕРЯШЛИВО. ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЛЕСК СВЕТЛО-РОЗОВОГО ОТТЕНКА ИЛИ БЕСЦВЕТНЫЙ.

Не навреди

Болит спина? Пора сменить бюстгальтер

Ремни, нижнее белье, шапки, сумки — все эти предметы гардероба могут приносить физическую боль.

Но опаснее всего плохо сидящий бюстгальтер. 6 женщин из 10 страдают из-за этого от болей в спине. Они жалуются на головные боли, затекшую шею. А каждая вторая женщина страдает от болей в шее, спине и плечах, потому что носит тяжелые сумки. Тугие ремни — причина ощущения онемения или жжения в верхней части бедер. Маммологи рекомендуют не носить бюстгальтеры со слишком маленьким объемом чашечек и слишком большим обхватом груди. Ведь тогда вес переносится на плечи. Кстати, слишком плотно сидящие шапки, шляпы могут стать причиной головных болей из-за сдавливания сосудов головы. А шлепанцы приводят к деформации большого пальца ноги.

Кое-что новенькое

В моде рваные носки

Дизайнер из Японии Такаюки Фукудзава заметил, что его носки чаще всего рвутся возле большого пальца и решил сделать это модным. Он придумал носки с уже готовой дыркой. Прорезь в носке обметана нитками контрастного цвета, что еще больше привлекает к ней внимание. Тем самым дефект превращается в эффект. Такаюки уверен, что прослужат такие носки дольше, потому что отверстие на мыске перераспределяет нагрузку в районе большого пальца.

Американцы не хотят мыться

В США новая мода — люди отказываются мыться. Часто купать детей — это нелепо. Достаточно пары раз в неделю. А взрослым можно мыть только под мышками и в паху. И вообще, чем реже человек принимает душ, тем лучше тело очищается естественным образом. Пока не появится запах, мыться нет необходимости. Некоторые модники теперь только вытираются влажными салфетками и обходятся вообще без водных процедур.

Уже немолода?

Окружающие уже не считают вас молодой женщиной, если...

■ Молодой человек уступает место в транспорте на первом сиденье. Даже если в конце салона есть места, а вы просто не хотите присаживаться, любите ездить стоя. Видимо, ему кажется, что стоять вам будет тяжело и неудобно. Или боится, что упадете на него во время торможения.

■ Консультант в магазине косметики рекомендуют кремы от глубоких морщин, расхваливая, как они разглаживают кожу и маскируют дефекты. Советует косметику спокойных тонов «для вашего возраста».

■ В магазине одежды вам предлагают «бабушкины» фасоны, «удобные» туфли вместо модных, вместительные сумки, чтобы и лекарства помещались.

■ Парикмахеры и продавцы спрашивают, сколько вам лет, чтобы предложить воспользоваться скидкой для пенсионеров и пожилых людей.

■ Родственница или соседка интересуются, какой у вас холестерин, когда сдавали анализы и ходили в поликлинику, чем закрашиваете седину. А ведь когда-то вопросы были другими!

■ Незнакомые люди в непринужденной беседе (например, в дороге или в очереди) душевно спрашивают, сколько у вас внуков и в какие кружки они ходят.

■ Вас не приглашают на вечеринки, где собирается «молодежь», потому что вам будет неинтересно. Хотя настоящая причина в том, что неинтересно с вами.

■ Молодые коллеги неподдельно удивляются, что вы ходите на свидания, в клубы, спортзал.

■ Знакомые рекомендуют пройти обследования для пожилых, полезные продукты для зрелого возраста, процедуры для борьбы с возрастными изменениями.

Узнали себя?

Не расстраивайтесь и не обижайтесь! Вспомните себя в юности — сначала 40-летние казались уже безнадежными стариками, потом 50-летние... Это сейчас вы знаете, что в сорок жизнь только начинается, а в пятьдесят наполнена красками! Но они-то пока не знают! Сделать выводы, правда, не помешает. Может, нужно изменить гардероб, аксессуары, прическу, цвет волос, манеру поведения? Но все-таки самое важное — радоваться своему возрасту!

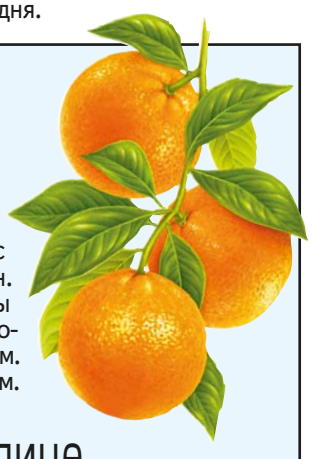
Пригодится

● Чтобы справиться с перхотью, 4 ст. ложки оливкового масла разогрейте на водяной бане и добавьте сок половины лимона. Вотрите смесь в волосы и в кожу головы, а через полчаса вымойте голову шампунем. Эта маска подходит для сухих и нормальных волос.

● Кожуру банана используйте для ухода за кожей вокруг глаз. Наложите два кусочка кожуры на закрытые веки. Это устранит припухлость, темные круги и снимет усталость после работы за компьютером. А если делать такую процедуру регулярно, это предотвратит катаракту за счет содержащегося в банановой кожуре лютеина.

● От трещин на руках. Растворите в 1 л теплой воды 2 ст. ложки соли. Подержите руки 10 минут в этом растворе. Не смывая его, промокните и смажьте трещинки мазью, приготовленной из смеси желтка сырого куриного яйца, 1 ст. ложки меда и такого же количества растительного масла. Через 20 минут смойте. Курс — 3-4 дня.

Блеск волосам вернёт апельсин

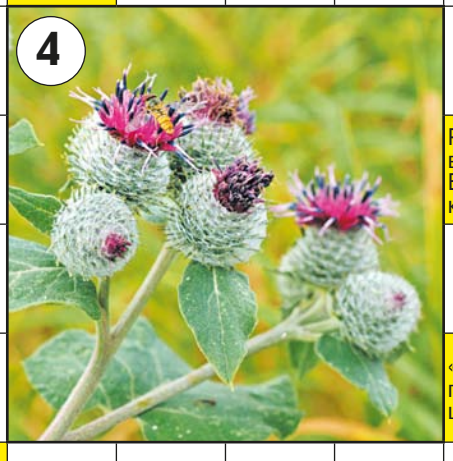


Если наносить такую маску регулярно, можно спасти даже, казалось бы, безнадежно испорченные волосы. Смешайте с помощью миксера или блендера 1 чайн. ложку оливкового масла, сок половины апельсина и желток. Нанесите смесь на волосы, укройте их пленкой, а сверху полотенцем. Через 30 минут вымойте волосы с шампунем.

С прыщами на лице поможет справиться калина

С любыми высыпаниями на коже лица отлично справляется калина. Просто протирайте проблемные зоны соком. Если нужно быстро привести проблемную кожу в порядок, измельчите 2-3 таблетки аспирина, смешайте с 1 ст. ложкой растертых ягод и чайной ложкой масла календулы. Нанесите на лицо на 5 минут. После умойтесь настоем ромашки.

Производственная норма
Мерил всех своим ложем
31 декабря или 7 марта
Невозделанная земля
Закон — что...
Решетка для белья
Скелет балета
Медные горы инков
Неподвижная часть машины
1
Галоген из зубной эмали
«Глаз» дома
«Клеймо» в паспорте
Вятский в Марий Эл
«Трибуна» в интернете
Стройматериал для Евы
Дорожный или препинания
Предрассветный час
«Крепкая вода» в искусстве
Соблазнитель женщин
Парковая пещера
Кубики мяса и картошки
Полухозяин земли
Символ святости
Лишенное жира молоко
Мирное над головой
Компетентная группа
Внешность Италии на карте
Кулинарная обработка джинсов
Заведение, лечащее «на ходу»
Комплект сотрудников
Молодая спортсменка
Судно, ходившее за шкурой
Волчок среди птиц
Большое количество
Игрушка, требующая раскрутки
Естественная канава
2
Пятая на Манхэттене
Узкие длинные сани
Окончательная доводка картины
Кляуза по правилам устава
Родственница вороны
Автор сказки «Теремок»
Дни перед выходными
Бенгальский...
Родной город кока-колы
Заговор, мятеж
Березовое дерево
Отпор врагу
Буква в типографии
Актер Гейбл по имени
Брачные игры в мире животных
Очень энергичный агрегат
Что такое канифоль?
3
Контрамарка
Император, певший на сцене
Затягивающая воронка
Столица-«шуба»
Домашняя животина
Река, воспетая Багрицким
Дедуктивный...
Ерунда, чепуха
Поло на железных конях
«Еще» по-французски
4
Перси природы
«Двойня» от верфи
Кухонный перебежчик



Такой случай

Ночь среди бела дня

Утром 18 сентября 1938 года полуостров Ямал погрузился во тьму. Причем ни солнечного затмения, ни грозы в этот день не было.

Ничто не предвещало беды. Но около 09.00 небеса стала затягивать красно-бурая пелена. Постепенно сгущаясь, она становилась все темнее и темнее, пока не закрыла солнце. А в 10.30 территория в 150 тысяч квадратных километров погрузилась в непроглядную ночь. Неожиданно наступившая тьма напугала людей. Черные облака, казалось, поглотили весь свет. В этом густом мраке небо и земля слились воедино, и невозможно было ничего разглядеть. Люди не видели друг друга на расстоянии вытянутой руки.

Жуткую картину дополнял пронизывающий холодный ветер. В этой тьме слышались плач детей, испуганные выкрики взрослых и вой собак. Олени будто сошли с ума: срывались с привязи и вместе с упряжками уносились в черную мглу. Начиналась паника. Лишь в полдень на небе появился буровато-желтый просвет, но вскоре исчез. Вокруг снова стало темным-темно. Ближе к 13.00 забрезжил второй за этот кошмарный день рассвет, после чего стремительно появилось безоблачное небо. Объяснение этому феномену, который в народе назвали черным днем, ученые дали только спустя 3 года после аномальных событий. По их мнению, плотное облако космической пыли, перекрыв путь солнечным лучам, вызвало в Сибири ночь среди бела дня. Не было бы облако таким плотным, не было бы и тьмы, а только сумерки.

Причиной такой концентрации мог стать распад какого-то космического тела в атмосфере, скорее всего микрокометы. Подобного явления на Ямале больше не случалось.

Чудеса природы

На границе Чили и Аргентины расположено удивительное место — мраморные пещеры Чиле-Чико. Давным-давно в результате тектонических процессов здесь образовались пласты белого мрамора. При участии воды и ветра на них появились необычные узоры. Создается впечатление, что здесь не обошлось без руки какого-то гениального художника. Мраморные скалы, расписанные невероятной красоты узорами, спускаются в бирюзовые воды озера. Удивительно еще то, что склоны пещер всегда переливаются разными цветами. А цвет воды в озере раскрашен всеми оттенками: от изумрудно-бирюзового до аквамарина.

Как там, у них?

С депрессией идут к гиенам

Сомалийцы душевное здоровье лечат с помощью гиен. Они верят, что эти животные помогают справляться с депрессией, психическими расстройствами и похожими недугами, поскольку пожирают джиннов и злых духов, которые вызывают эти болезни. Хозяева «лечебных гиен» пользуются в Сомали большим почетом. Сейчас больных сажают перед гиеной, находящейся в клетке. Но еще недавно их запирали со зверем в одном помещении. Говорят, если бы такое лечение не помогало, люди не приходили бы к гиенам. Медики к процедуре относятся скептически. Но у многих больных нет альтернативы: в Сомали работает всего три профессиональных психиатра.

Роды в деревне под запретом

Деревня Мамфе Дов в Гане — уникальное место, в ней никогда не раздавался крик новорожденного. А все из-за традиции, по которой, чтобы не накликать гнев богов, женщины уходят за пределы деревни, когда приближается момент родов. Запрет появился много лет назад. Когда первые люди пришли в эти места, то услышали голос Бога. Он сказал, что земля здесь священная. И если люди захотят на ней остаться, то не должны «осквернять» ее родами или захоронениями. Конечно, несмотря на традиции и предписания старейшин, люди продолжают рождаться и умирать. Поэтому женщинам приходится отправляться в соседнюю деревню, когда приходит время родов.

Для тех, кто верит

КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ВЫБИВАЕТЕ КОВРИК ИЗ ПРИХОЖЕЙ, ПРОГОВАРИВАЙТЕ ПРИ ЭТОМ: «ВЫГОНЯЮ ИЗ ДОМУ ВСЕ ПЛОХОЕ ПРОЧЬ!» ВМЕСТЕ С ПЫЛЬЮ БУДЕТЕ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГЕТИКИ В ДОМЕ.

Уроки жизни — *Из почты «Айболита»*

Чёртова кукла

Вот так живешь себе, и кажется, что все эти наговоры, привороты да сглазы — бабкины сказки. Но когда случится такое, остается бежать за помощью к бабкам, чтобы снимали порчу и сглаз.

Выхожу их магазина с маленьким сыном на руках. Подскакивает какая-то старушка. Что конкретно говорит, не понял, но всучила малышу тряпичную куклу, мол, ребеночек ваш плакать перестанет. Я бросил куклу на заднее сиденье машины.

Через два дня у ребенка заболело горло, а еще спустя сутки перестала слушаться ножка — коленка слегка припухла. До этого никаких проблем с суставами у малыша не было. Конечно, все могло оказаться совпадением, но на душе стало как-то неспокойно. Разумеется, мы с женой сразу же вспомнили про ту чертову куклу. Сожгли ее с приговором: «Откуда пришло — пусть туда и уйдет». А сына от греха подальше свозили к доктору и на всякий случай обследовали на реактивный артрит. Все в норме — ни артрита, ни других болячек с суставами не нашли. Однако ребенок не становился на ногу.

Малыш наш не крещен. Я русский, православный, жена — мусульманка. Решили провести мусульманский обряд, понесли мальчика в мечеть. Мулла по каким-то признакам определил, что порчи на ребенке нет. А сыночку лучше не становится.

Вскоре сын сломал ногу. Мы до сих пор не понимаем, как это произошло. Мальчик пожаловался на сильную боль, однако врачи долго не могли ничего обнаружить. Только пятый по счету врач заподозрил у ребенка перелом, и только второй рентген это показал!

... Надеюсь, появление той проклятой куклы не отразится на дальнейшей жизни сына, но для нашей семьи это огромный урок, даже если порча ни при чем. Вот так живешь себе, и кажется, что все эти наговоры, привороты да сглазы — бабкины сказки. Но когда случится такое, остается бежать за помощью к бабкам, чтобы снимали порчу и сглаз. Да вот только почти не осталось таких бабушек в наших краях.

Андрей,
Самарская обл.

Народные приметы

■ СЛУЧАЙНО ПОСМОТРЕТЬ В ОКНА СВОЕЙ КВАРТИРЫ И УВИДЕТЬ В НИХ СВЕТ — К ВЕЗЕНИЮ.

■ В ДОМ ПРОБРАЛИСЬ МУРАВЬИ — СЕМЬЯ БУДЕТ ЖИТЬ В ДОСТАТКЕ И МИРЕ.

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00 www.a-shekhurdin.com

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР»
г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

ОГРН 1174350016345 РЕКЛАМА 000484

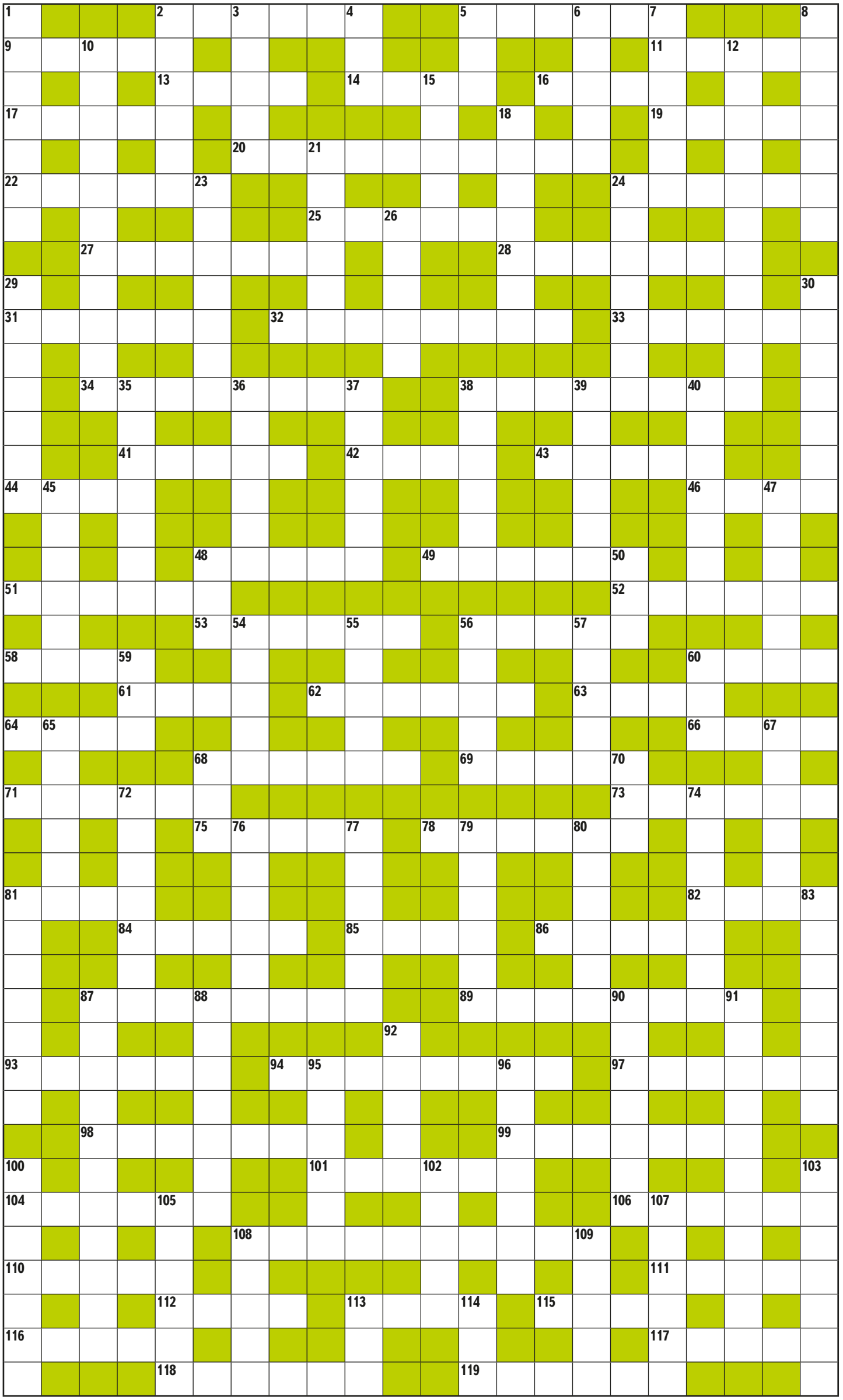
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Кремень-искромет. **5.**Учитель с живым уголком **9.**Стиль Росси и Бове. **11.**Запряженный человек. **13.**Имя мультипликатора Диснея. **14.**Рискованный выверт каскадера. **16.**Бывшая исландская копейка. **17.**Зимняя погода. **19.**Река Черного континента. **20.**Любимое растение колдунов. **22.**Ведущий шоу «Голос». **24.**Рукопись трубкой. **25.**Расторжение брака. **27.**Спячка на грани жизни. **28.**Ожидание блага. **31.**Канадский медведь. **32.**Ловкость опытного. **33.**Изюминка речи иноземца. **34.**Метательный топорик. **38.**Ступень лада. **41.**Кузьма... и Дмитрий Пожарский. **42.**Декламирует с эстрады. **43.**Клыки слона. **44.**Певец... Кутуньо. **46.**Ножовка или «Дружба». **48.**Государство в Вест-Индии. **49.**Флотский прапорщик. **51.**Матрос-первогодок. **52.**Напряженное старание. **53.**Стероросовая палка. **56.**Детская костная болезнь. **58.**Смешная дружеская карикатура. **60.**Беспорядочная груда. **61.**Бог, стреляющий в сердца. **62.**Летописи Древнего Рима. **63.**Ив из мира косметики. **64.**Восточный правитель. **66.**Железное свойство личности. **68.**Восторженное состояние. **69.**Два шестигранника для игры в нарды. **71.**Великий Паваротти. **73.**Династия правителей Флоренции. **75.**Лоскут на дырке. **78.**Помещение для собак. **81.**Отесанное бревно. **82.**Источник распространения инфекции. **84.**Газета, которую читал Холмс. **85.**Рубль грузина. **86.**Соратник Энгельса Карл... **87.**Деятельный член партии. **89.**Скобка на нотном стане. **93.**Хирургическая нить. **94.**Ученый высшей пробы. **97.**Отходы при молотьбе. **98.**Алгебраический многочлен. **99.**Южная соседка штата Мичиган. **101.**Жрец-прорицатель. **104.**Угреобразная рыба. **106.**Военный парусник. **108.**Крышка обеденной мебели. **110.**Землеройная машина. **111.**Разноцветные шарики для рукоделия. **112.**Автор балета «Жизель». **113.**Излишек жидкости в тканях. **115.**Наколка на современный лад. **116.**Три копейки на Руси. **117.**Скопище сельди. **118.**И капитан, и майор. **119.**Вобла или тарань.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Азиатское кафе с пиалами. **2.**Пушка, гаубица, мортира. **3.**Рыба, спящая летом. **4.**Восток устами штурмана. **5.**Фрекен-домомучительница. **6.**Сорт мягкой кожи. **7.**Написал картину «Тачанка». **8.**Порт на Дальнем Востоке. **10.**Печатник наших дней. **12.**Музей с диковинными экспонатами. **15.**Салават — сподвижник Пугачева. **18.**Перекус после обеда. **21.**Кисловодская лечебная вода. **23.**Ямка на асфальте. **24.**Соус для тушения бефстроганова. **26.**У Эмиля Лотяну он ласковый и нежный. **29.**Оружие, стреляющее пламенем. **30.**Итог работы парикмахера. **35.**Род портянки. **36.**Украинская валюта. **37.**Дворовый аттракцион. **38.**Кавказская простокваша. **39.**Поэма Гомера. **40.**Главный город Ливии. **45.**Деньги кондуктору за проезд. **47.**Прогалина в волосах. **48.**Змея по-простому. **50.**Бобовое растение. **54.**Нарекание в легкой форме. **55.**Хлопковая ткань из Китая. **56.**Рекламный клип. **57.**Язык Израиля. **59.**Высокая температура. **60.**Пора закладки семян. **65.**Именное оружие красного комиссара. **67.**Маска (устар.). **68.**Греческий повелитель ветров. **70.**Первый подарок младенцу. **72.**Спец по звукам. **74.**Не любит ходить в гости. **76.**Фантаст по имени Айзек. **77.**Колдовской предмет на шее. **79.**Лучше журавля в небе. **80.**Завязка действия. **81.**Руль на языке шофера. **83.**Специальность Паганеля. **87.**Рисунок самого себя. **88.**Закрученный сюжет. **90.**Распечатка текста компьютерной программы. **91.**Конец света. **92.**Награда за смелость (песен.). **95.**Японский халат. **96.**Безмятежная картина. **100.**Посол с неофициальной миссией. **102.**Мужской шарф. **103.**Тайм-аут в театре. **105.**Столица XVIII зимних Олимпийских игр. **107.**Книга Буратино. **108.**Народ юга Африки. **109.**Задор болельщика. **113.**«Национальность» Шрека. **114.**Полицейский в США.

Составила Елена Тимошенко



Рита Леви-Монтальчини, нейробиолог, лауреат Нобелевской премии

Секретом её долголетия была любовь к работе

Рита Леви-Монтальчини была выдающимся ученым и старейшим лауреатом Нобелевской премии. На праздновании своего 100-летнего юбилея она заявила: «Несмотря на то, что мне исполняется 100 лет, соображаю я сейчас — спасибо опыту — гораздо лучше, чем тогда, когда мне было 20. В 20 мы все такие дуры...»

Домохозяйкой Рита быть не хотела

Родилась Рита в 1909 году в Италии в интеллигентной еврейской семье. Отец девочки, Адамо Леви, был инженером. Мать, Аделе Монтальчини, — художницей, женщиной яркой и творческой. Несмотря на то, что Адамо в свое время выбрал в спутницы жизни именно художницу, взглядами на место женщины в обществе он обладал старомодными. И от дочерей самостоятельной карьеры не ожидал. Дочери (а у Риты была еще сестра-близняшка Паола и старшая сестра Анна-Мария) должны были выйти замуж и нарожать детишек. Вопреки всем ожиданиям отца, каждая из них сделала карьеру.

С учетом того, что родилась Рита в начале XX века, ее юность пришлась на разгар девичьей эмансипации. Девушки тысячами уходили в науку и приключения. Они одолевали физику, познавали тайны биологии, взмывали в небо на самолетах и колесили по всей Европе за рулем авто. Риту не влекли ни автомобили, ни самолеты. Кумиром ее юности была Сельма Лагерлеф (она написала «Чудесное путешествие Нильса Хольгерссона по Швеции» и стала первой женщиной, получившей Нобелевскую премию по литературе). И одно время Рита тоже мечтала стать писателем. Но, когда почти на глазах девочки от долгой болезни умерла ее любимая няня, Джованна, Рита решила, что хочет понять, откуда вообще берутся болезни и как можно их победить. Школа близилась к завершению, и девочка призналась матери в желании учиться медицине. Позже она описала этот момент в своих мемуарах: «Дети меня не привлекали. Во мне полностью отсутствовало то материнское чувство, которое сильно развито в маленьких девочках и девочках-подростках. Я сказала матери, что хочу учиться медицине. Она убедила меня поговорить с отцом. Я начала издалека. Он слушал с серьезным пристальным взглядом, который вселял в меня трепет».

Своего недовольства решением дочери отец не скрывал — баловство одно! Но разрешение поступать на медицинский дал и оплачивать годы учебы согласился. Любящий отец не мог поступить иначе. А любящая дочь не могла не оправдать его доверия. Рита училась так хорошо, как только вообще могла. Наставником ее в Туринском университете стал небезызвестный в истории итальянской медицины профессор Леви. Нет, не родственник — однофамилец.

Эксперименты продолжились в спальне

В 1922 году в Италии установился фашистский режим. Но поначалу итальянских евреев никто особо не ущемлял. Поначалу. В 1936 году Леви-Монтальчини (к тому моменту все дети Адамо Леви добавили к своей фамилии также итальянскую фамилию матери) окончила университет и осталась в нем для дальнейшей научной работы.

МОНТАЛЬЧИНИ ОКОНЧАТЕЛЬНО ДОКАЗАЛА, ЧТО НЕРВНАЯ ТКАНЬ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ И НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ РАСТУТ ДАЖЕ У ВЗРОСЛЫХ, РАНЬШЕ ЭТО СЧИТАЛОСЬ СОМНИТЕЛЬНЫМ ИЛИ НЕВОЗМОЖНЫМ.

Но в 1938 году был принят закон о защите расы, который запрещал евреям делать академическую и профессиональную карьеру. Профессора Леви выгнали из института сразу. Рита, не дожидаясь расследования, ушла сама — чтобы не подставлять сотрудников, которых могли обвинить в укрытии еврейки. И учитель, и ученица выехали в Бельгию. Но вскоре в страну ввели немецкие войска, и оставаться там стало небезопасно. Леви-Монтальчини вернулась домой.

Дома ей пришлось устроить свою жизнь так, чтобы по минимуму контактировать с окружающими. Она фактически жила в спальне, там же оборудовала и биолабораторию. Сложные материалы для изучения были недоступны. Подумав, Рита начала опыты с самыми досягаемыми видами эмбрионов — цыплячьими, из оплодотворенных куриных яиц.

В 1942 году оставаться евреям в Турине стало совсем небезопасно, и вся семья переехала во Флоренцию, в сельскую местность. Рита быстро стала известна среди местных тем, что бродила по фермам и выклянчивала яичко-другое. Она научилась пользоваться инструментарием в духе XIX века и даже... затачивать швейные иглы. Они были нужны для тончайших операций с биоматериалом. Результаты своих работ Рита умудрялась публиковать, пересылая в Бельгию. В таком режиме она прожила и проработала больше года — пока Италию не заняли войска союзников.

Она растёт!

В конце 1940-х годов между Ритой Леви-Монтальчини и видным американским биологом Виктором Хамбургером разгорелся заочный спор. Дело в том, что Хамбургер придерживался мнения, что нервная ткань не восстанавливается и гибель каждого нейрона становится необратимой потерей. Работы же Риты говорили о другом. Она утверждала, что нервная ткань восстанавливается! Спор закончился тем, что Хамбургер выслал Леви-Монтальчини приглашение для работы в США. Ему было важно не победить, а совместными усилиями узнать правду. В результате Рита вместе с другими исследователями обнаружила белок, влияющий на рост нервной ткани. Его назвали фактором роста. До их экспериментов считалось, что на рост тканей может воздействовать только какой-нибудь гормон — но открытый белок не был гормоном.

Нобелевская премия 35 лет спустя

Если кратко объяснять значение исследований и открытий Риты Леви-Монтальчини, то оно в следующем: ее работы значительно продвинули науку в понимании природы рака и в поисках средств против онкологических заболеваний, а также для лечения болезни Альцгеймера и бесплодия. Также Рита окончательно доказала возможность восстановления нервной ткани и роста нервных клеток даже у взрослых, что прежде считалось сомнительным или невозможным. Хамбургеру пришлось признать ее правоту.

«ЕСЛИ ХОТИТЕ ДОЖИТЬ ДО 100 ЛЕТ, ВСТАВАЙТЕ В ПЯТЬ УТРА, ЕШЬТЕ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ — В ОБЕДЕННОЕ ВРЕМЯ, ЗАСТАВЛЯЙТЕ МОЗГ РАБОТАТЬ И ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ В 11 НОЧИ».

Все значение работ Леви-Монтальчини мир понял не сразу — только когда за итогами ее работ пошли новые открытия, которые опирались на труды Монтальчини. Именно это заставило научный мир по-новому посмотреть на давние эксперименты с нервными клетками, и в 1986 году Рите Леви вручили Нобелевскую премию. К тому времени все сроки, когда она могла ожидать какой-либо награды за старые исследования, прошли, так что тот вечер Леви-Монтальчини не ожидала подобных новостей. Все, что волновало ее в тот момент, — узнать, кто же убийца в захватывающем романе Агаты Кристи, до конца которого она почти уже дошла. Вдруг зазвонил телефон. Рита положила книгу на колени, подняла трубку и ответила самым неприветливым тоном. И уже через секунду чуть ли не взлетела от неожиданной радости. Нобелевская премия! Она даже пометила карандашом страницу книги, которую читала перед звонком, настолько ее взволновала эта новость. Впрочем, то, насколько поздно значение ее трудов было понято научным миром, она не преминула отметить. Ее речь на премии называлась «Фактор роста нервной ткани: 35 лет спустя». Что ж, это упрек, на который она имела право!

Ее единственной любовью была наука

Сегодня бы Риту Леви-Монтальчини причислили к ярым феминисткам. В команду она нанимала исключительно девушек.

Рита никогда не была замужем — ее главной и единственной любовью оставалась наука, которой она отдавалась полностью. Такой энтузиазм и трудоголизм вдохновляли и ее команду. Коллеги обожали Леви-Монтальчини не только как профессионального руководителя, но и как даму с отличным чувством юмора и невероятным жизнелюбием. Ее высказывания разобраны на цитаты. Вот самое известное: «Если хотите дожить до 100 лет, вставайте в пять часов утра, ешьте один раз в день — в обеденное время, заставляйте свой мозг работать и ложитесь спать в 11 ночи. Впрочем, вечером еще можно съесть апельсинчик или чашку супа».

На праздновании своего 100-летнего юбилея Рита Леви-Монтальчини заявила о том, что ее ум сохранил свою остроту и ясность и что она продолжает ежедневно уделять несколько часов исследовательской работе. «Несмотря на то, что мне исполняется 100 лет, соображаю я сейчас — спасибо опыту — гораздо лучше, чем тогда, когда мне было 20. В 20 мы все такие дуры...».

Послесловие

Рита Леви умерла во сне на 104-м году жизни, навсегда оставшись в истории науки под именем повелительницы клеток. Накануне своего 100-летия она сказала: «Для меня невероятная удача быть среди живых. Тело может умереть, но остаются послания, которые мы отправляем при жизни. Мое послание таково: верьте в истинные ценности!»

Известные цитаты Монтальчини

МОЗГ — это единственный орган человека, который красят морщины.

ДАЙ образование сыну — и ты получишь образованного человека. Дай образование дочери — и ты получишь жену, семью и образованное общество.

ПРЕЖДЕ всего не бойтесь трудных моментов. Лучшее исходит от них.

ТЕЛО может умереть, но остаются послания, которые мы оставляем при жизни. Наши дела, наши мысли и то, какими нас запомнят на земле.

СЕКРЕТ жизни — постоянно думать. Но не о себе, а о других. Думать о будущем, которое тебя ждет, о том, что можешь сделать. И еще — ничего не бояться.

Просите у звёзд попутного ветра

ОВЕН Осень — прекрасное время года, но короткое. Заряжайтесь хорошим настроением! Добавьте красок в гардероб, наберите разноцветных листьев и желудей. Пусть на вашем столе всегда стоит вазочка с оранжевыми фруктами. И еще чаще улыбайтесь — и золотая осень станет ярче! Чтобы быть в форме, каждое утро съедайте 5 грецких орехов и ложку темного изюма. Хорошо бы запить эту вкуснятину чашкой зеленого чая.

ТЕЛЕЦ Не бойтесь чувств! Хочется скучать — скучайте! Хочется любить — любите! Только не ворчите! Ведь у природы нет плохой погоды! Постарайтесь избавиться от привычки шлепаться на сиденье стула со всего размаха — это вредно для позвоночника. Из-за постоянного сотрясения диски быстро изнашиваются, а позвонки стираются.

БЛИЗНЕЦЫ Ваше настроение будет часто меняться, и вы не сможете полностью отдавать отчет своим действиям. Не принимайте решений сгоряча, не говорите ни да ни нет. Возьмите паузу, пока буря утихнет. О здоровье: отправляясь спать, выбрасывайте из головы дурные мысли. Сон для вашего организма важнее. А 40-минутная прогулка перед сном в любую погоду только добавит здоровья.

РАК Кто не рискует, тот не пьет шампанское. Но если сейчас вы будете руководствоваться этим принципом, это может подвести вас под монастырь. Любые авантюры под запретом. Самое время подналечь на морковный сок и тертую морковь. Они укрепляют организм — в сезон простуд это очень важно. Достаточно съедать 1-2 моркови в день или выпивать 1/2 стакана свежевыжатого морковного сока.

ЛЕВ Заниматься несколькими делами одновременно вряд ли удастся. Не стоит так разбрасываться собственными силами — в ближайшие две недели они вам понадобятся. О здоровье: время почистить свой организм. Ужинайте до 19 часов, а следующий прием пищи начинайте с 11 часов следующего дня. Можно пить воду, чай. Придерживайтесь такого режима хотя бы неделю.

■ Осень — не повод грустить. Осень — это повод носить красивый шарфик.

■ Бабье лето — это последний шанс определиться, с кем будешь зимовать.

ДЕВА Дни будут похожи друг на друга, в суете вы не успеете почувствовать радость жизни. Бегите от рутины в спортзал и на природу! Чего не стоит делать, так это заедать стресс пирожными. И еще чаще добавляйте в салат фиолетовый лук — в нем в 2 раза больше витамина С, чем в яблоках. А еще это хорошее противовирусное и бактерицидное средство.

ВЕСЫ Не откладывайте счастье на потом, лучше отложите тревоги и суету. Спите столько, сколько хочется, работайте без перегрузок, чтобы это доставляло удовольствие. Потакайте себе любимому во всем! Плюс разумная диета, свежие фрукты и овощи. Это то, что надо. И никаких экспериментов со здоровьем!

СКОРПИОН Постарайтесь оставаться молодым в душе. Несмотря на возраст и болячки, научитесь удивляться и радоваться всему, что вас окружает. Все, что сделаете за день, должно быть в удовольствие. Осенняя сырость принесла простуду? Вдруг заболело горло? Поможет сок каланхоэ. Разведите его пополам с кипяченой водой и полощите горло 4-5 раз в день.

СТРЕЛЕЦ Смело расправляйте крылья! Вы долго копили силы, пришла пора приниматься за дела. Главное — не суетитесь и почаще пускайте в ход свое обаяние. Если вдруг от перемены погоды заболит голова, залейте по 1 чайн. ложке мяты перечной, мелиссы, кипрея (иван-чай) стаканом кипятка, дайте настояться. Разведите 1/4 стакана настоя кипятком и пейте как чай, добавив мед.

КОЗЕРОГ За окном серое небо и тучи? Моросит дождик? Не беда! Важней всего погода в доме. Надевайте куртку, хватайте зонтик — и на прогулку! Влажный воздух очень полезен для цвета лица. А как весело шагать по лужам в резиновых сапогах! Попробуйте! Если вдруг прихватит спину, разотрите ее на ночь «звездочкой», прикройте сверху листом капусты, утеплите — и боль уйдет.

ВОДОЛЕЙ Плед, телевизор, чашка с чаем... На какое-то время захочется побыть в тепле и тишине. Не лишайте себя этих маленьких радостей. Вам сейчас это необходимо и для физического, и для душевного здоровья. Постарайтесь чаще готовить блюда из тыквы. Они помогут легко справиться с раздражительностью и усталостью, улучшат сон. А это так важно в сезон осенней депрессии.

РЫБЫ На горизонте интересные повороты судьбы, которые могут изменить будущее в лучшую сторону. Поэтому пора выплывать из-под любимой коряги и просить у звезд попутного ветра! О здоровье: осенью, как всегда, хронические заболевания могут показать свои острые зубки. Если начнете больше потеть, днем быстро уставать, а по утрам станет трудно просыпаться, не оставляйте это без внимания. Сходите к врачу. Упадка сил без причины не бывает.

Из почты «Айболита»

Под маршруткой лежит тело...

Подхожу к остановке, стоит маршрутка. Под ней лежит тело. Первая мысль: стало плохо, и мужик упал. Я подбегаю к нему, хотел оттащить. Мужик вылезает и спрашивает, чего я от него хочу. «Помочь хочу, думал, вам плохо стало». Он: «Я водитель, чинить полез, а ты меня по асфальту таскаешь». В общем, я на другой маршрутке поехал.

Петр, Ростовская обл.

Капец! Лечились всем детсадом...

У нас в детском саду был мальчик, у которого на многие продукты аллергия. И вот ходит он к нам, постоянно чешется и покрывается новыми прыщами. Мама все просила не кормить его этим, не кормить тем. Так продолжалось недели две. Потом прихожу на работу, а этого ребенка не привели. Зато подошла медсестра и сказала, что у него запущенная чесотка. Капец! Лечились всем детсадом и семьями.

Анна Н., Ростовская обл.

Пошла выносить мусор...

Знакомая живет на восьмом этаже в доме с мусоропроводом. Пошла выносить мусор и застукала парочку в пикантной позе. Знакомая в ступоре, молодежь тоже. Оставила пакет на полу: «Потом выбросите».

Ирина, Екатеринбург

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у кардиолога**
Одышка, посинели пальцы...

✓ **Ищем причину**
Почему болит поясница.

✓ **Есть такая болезнь**
Синдром Мюнхгаузена.

✓ **Авторитеты дают советы**
Почка опустилась...

✓ **Прикинь на себя**
Преддиабет. Как его распознать.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит
Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи
Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России
Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто
Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412
Подписку можно оформить на сайте podpiska.pochta.ru по индексу П3412

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
Учредитель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ
355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Общий тираж **97258** экз. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 13.10.2021 г.
Подписано в печать 06.10.2021 г. в 16.30.
По графику в 17.00

№21 (653)
Тираж 78258 экз.
Заказ №843
Объем 6 п. л.
16+